菩提道次第广论讲记

（二）

宗喀巴大师　造
法尊法师　译
益西彭措堪布　编述

免费结缘，非卖品，

禁止用作任何商业用途。

《菩提道次第广论》讲记第二册（目录兼科判表） 【表7】

菩提道次第广论讲记

- 引言
- 正论
  - 名义
  - 论义
    - 造论支分
    - 菩提道次引导
      - 为显其法根源净故开示造者殊胜
      - 令于教授起敬重故开示其法殊胜
      - 如何讲听二种殊胜相应法
      - **如何正以教授引导学徒之次第**
        - **道之根本亲近善知识轨理**
          - 令发定解故稍开宣说
            - 宣说依止之根据
            - 正式宣说依止轨理
            - **摄义** ---------------- **【接表8】**
          - **略说修习轨理** ---------------------- **【接表10】**
        - **既亲近已如何修心次第**
          - **于有暇身劝取心要** **【接表14】**
          - 如何摄取心要之理 **【见第三册】**
  - 末义
- 后跋

第二册【表8】

摄义

- 三乘善知识之法相
  - 小乘善知识法相 ---------- 1
  - 大乘显密共同善知识法相
  - 密宗金刚上师之法相 ---------- 2
- 如何依止善知识
  - 依止善知识之胜利
    - 思惟胜利之必要 ---------- 4
    - 如何思惟胜利
      - 思惟供养与承事之利益
        - 供养之利益 ---------- 5
        - 承事之利益
      - 虔信而恭敬之胜利
        - 加持自然融入之利益 ---------- 10
        - 证悟功德油然而生之利益
        - 速得殊胜成就之利益
      - 思惟忆念与祈祷之利益
        - 忆念之利益
          - 仅仅忆念之利益 ---------- 12
          - 恒常忆念之利益
        - 祈祷之利益
          - 宣说利益 ---------- 14
          - 如何祈祷
      - 思惟顶礼与观师为佛之利益
        - 恭敬顶礼之利益 ---------- 17
        - 观为真佛之利益
  - 不如理依止之过患
    - 轻蔑呵斥之过患
      - 呵斥上师将成呵斥一切诸佛 ---------- 20
      - 纵修密乘亦不成就殊胜之果
      - 精进修持续部法，反似成为转生地狱之因
      - 今生来世将生诸多不吉祥
      - 功德未生者不生，已生者退失
    - 违背上师言教之过患
      - 教证 ---------- 24
      - 理证
      - 公案
    - 忿恚之过患 ---------- 29
    - 分别过失之过患
    - 观平凡之过患
    - 不尊重之过患
    - 跨越座垫等之过患
    - 浪费上师财物等之过患 ---------- 32
    - 扰乱上师心意之过患
    - 对上师行为产生邪见之过患
    - 对上师不持为上师之过患 ---------- 35
  - 以意乐依止之轨理
  - 以加行依止之轨理
  - 摄亲近之意乐与加行之义

【接表9】

第二册【表9】

如何依止善知识

- 依止善知识之胜利
- 不如理依止之过患
- 以意乐依止之轨理
  - 思惟功德而修信心
    - 修持信心之必要 ---------- 37
    - 以喻、理成立“思惟功德是能生信心之因”
    - 如何生起最圆满之信心
      - 须观师为佛
      - 如何树立“观师为佛”之定解
        - 以教成立 ---------- 39
        - 以理成立
          - 以观待理成立 ---------- 40
          - 以作用理成立
          - 以证成理成立
            - 果因 ---------- 41
            - 自性因
            - 不可得因
          - 以法尔理成立
            - 当幻化相应的能调伏身 ---------- 43
            - 当应机而幻化
            - 当以能利益而幻化
            - 当以周遍而幻化
              - 三世周遍而幻化
              - 遍一切处而幻化
        - 遣除疑难
          - 遣除有关显现之问难 ---------- 45
          - 遣除有关不显现之问难 ---------- 48
          - 遣除不决定之问难 ---------- 51
          - 以问答方式解诸疑惑
  - 忆念恩德而发起恭敬
    - 赐予安乐之恩德 ---------- 53
    - 生起功德之恩德
    - 赐予教授之恩德
    - 心相续得以调伏之恩德
    - 超胜一切之恩德
- 以加行依止之轨理
  - 略说 ---------- 57
  - 广述
    - 供献财物 ---------- 58
    - 身语承事 ---------- 60
    - 如教修行 ---------- 62
- 摄亲近之意乐与加行之义
  - 须真修实行 ---------- 66
  - 应归摄于心而修 ---------- 68

第二册【表10】

略说修习轨理

- 正明修法
  - 正修时应如何
    - 加行
      - 洒扫住处并且安布身语意像
        - 住处的要求 ---------- 78
        - 以教理成立必须洒扫住处
        - 与洒扫相应的观修
        - 洒扫的利益
        - 以教理成立必须安布身语意像
      - 须无谄供且端正陈设
        - 须无谄供
          - 动机无谄诳 ---------- 82
          - 供品来源清净
        - 端正陈设
      - 以如法威仪安住且皈依发心 ----------83
      - 明观资粮田 ----------86
      - 资粮田前修七支
        - 须积资净障的根据 ----------87
        - 分别宣说七支
          - 真实
            - 礼敬支
              - 三门总礼 ----------90
              - 三门别礼
            - 供养支
              - 有上供 ----------95
              - 无上供
            - 悔罪支 ----------101
            - 随喜支
              - 随喜的含义 ----------104
              - 随喜的利益
                - 获相同之福德 ----------105
                - 获更胜之福德
                - 广大随喜获无尽福德
                - 随喜所获功德之差别
              - 生喜之因 ----------107
              - 不能随喜的原因
              - 修习普贤随喜愿王的利益
            - 劝请转法轮支 ----------109
            - 请住世支 ----------114
            - 回向支 ----------115
          - 如理作意则生福德之理 ----------117
        - 七支的划分与归摄 ----------118
      - 供曼陀罗而祈祷 ----------121
      - 摄义 ----------124
    - 正行
    - 完结
  - 未修中间应如何 ------

  （正行、完结、未修中间应如何）【接表11】
- 破除此中邪妄分别 【接表13】

第二册【表11】

正明修法

- 正修时应如何
  - 加行
  - 正行
    - 总共修法
      - 认定修法及其必要 ---------- 127
      - 修法不善的过患
      - 善加护持修行之相
    - 此处修法 ---------- 131
  - 完结
    - 当作回向
    - 旁述修行时间等
      - 修行时间 ---------- 133
      - 最初修的方式
      - 稍稳固时护持的方式
      - 不疲倦的窍诀
- 未修中间应如何
  - 总说座间所行须成正修的助缘 ---------- 135
  - 引发止观之因
    - 密护根门
      - 以何防护 ---------- 138
      - 何所防护
      - 从何防护
      - 如何防护
        - 守护诸根 ---------- 140
        - 以六根而防护
        - 细择守护诸根
      - 何为防护 ---------- 143
    - 正知而行
      - 何为正知所行之事
        - 五种行动业 ---------- 144
        - 五种受用业
      - 于彼所行事行正知
        - 略说 ---------- 147
        - 广述
          - 别别宣说
            - 正知依处 ---------- 148
            - 正知方所
            - 正知时分
            - 正知事业
          - 摄义 ---------- 149
          - 利益
            - 真实 ---------- 150
            - 教诫爱惜
    - 饮食知量 ----------【接表12】
    - 精勤修习悎寤瑜伽，于眠息时应如何行 【接表12】
  - 摄义 ----------【接表12】

第二册【表12】

未修中间应如何

- 总说座间所行须成正修的助缘
- 引发止观之因
  - 密护根门
  - 正知而行
  - 饮食知量
    - 真实义
      - 非太少食 ----------151
      - 非太多食
      - 相宜消化而食
      - 非染污心中量食
    - 饮食爱著的对治
      - 由受用因所生的过患 ----------154
      - 由食物消化所生的过患
      - 由追求饮食引起的过患
        - 为成办饮食所生的过患 ------156
        - 亲友失坏的过患
        - 不知满足的过患
        - 无自在的过患
        - 从恶行产生的过患
    - 善加行持的利益 ----------160
    - 善思惟的内容 ----------161
  - 精勤修习悎寤瑜伽于眠息时应如何行
    - 睡眠时间 ----------164
    - 睡眠善妙的利益
    - 真实的睡眠行为
    - 以何种意乐睡眠
      - 光明想 ----------169
      - 正念
      - 正知
      - 起想
        - 不越起时之想 ----------172
        - 发起悎寤瑜伽欲乐之想
        - 不舍善法之想
      - 总结
    - 教诫爱惜 ----------176
    - 统一交待正修与座间的修行
- 摄义 ----------178

第二册【表13】

破除此中邪妄分别

- 破除心未趣入圣教之愚痴
  - 宣说他宗 --- 180
  - 对彼遮破
    - 真实遮破
      - 广破第一能立
        - 此乃未通达闻思修关要的谬论
          - 分析闻思修三者的关系 --- 182
          - 修慧之因为思慧
          - 闻思与修无关应成之过
        - 未通达闻思修关要的现象 --- 184
        - 不许观察修为修而唯许修成是修的过失
        - 修的定义 --- 186
        - 修与串习同义
        - 所谓修并不狭隘的根据
      - 略破第二能立 --- 189
    - 他宗的邪执会障碍敬重教典及令圣教隐没 --- 190
    - 宣说自宗观察安住二者之修轨
      - 对何者须思择修与安住修 --- 191
      - 对此答复
        - 于何境应思择修
        - 于何境须安住修
- 遮破不了知思择修与安住修的迷乱
  - 宣说他宗 --- 193
  - 对彼遮破
    - 智者和修行者皆需思择修与安住修 --- 194
    - 思择修与安住修俱需的依据
    - 思择修的必要性
    - 走入错道之相
    - 一切功德皆依赖以智慧观察修
- 破除对修狭隘理解而以智者自居
  - 宣说他宗 --- 199
  - 对彼遮破
    - 新修三摩地时观察修成为障碍合理 --- 200
    - 一般观察修是三摩地的障碍不合理
      - 观察修是成办无分别三摩地的殊胜方便
      - 观察修是遣除三摩地障碍的殊胜修行
        - 认定违缘 --- 205
        - 以观察修遣除沉掉
- 宣说一切圣言皆是教授之理
  - 教诫对“引导时一切经论之义皆成修持之相”产生定解极为重要 --- 207
  - 为智识有限者另作略修引导亦不相违
  - 对观察修获得定解极为重要
- 彼等摄义 --- 211

第二册【表14】

既亲近已如何修心次第

- 于有暇身劝取心要
  - 正明暇满
    - 闲暇
      - 闲暇之义 ---224
      - 八无暇
    - 圆满
      - 五种自圆满
        - 真实 ---228
        - 释词
      - 五种他圆满
        - 真实 ---230
        - 释词
        - 断疑
  - 思其义大
    - 观察究竟利大
      - 为引毕竟乐故必须修习正法 ---233
      - 真实观待究竟而思惟利大 ---235
      - 彼二摄义
        - 从能成就解脱的角度宣说 ---239
        - 从能成就佛果的角度宣说
        - 从能即生成就金刚持双运身的角度宣说
      - 思惟后劝取心要 ---241
    - 观察暂时利大 ---247
    - 如是空耗所依的过患 ---248
    - 思已当发取心要欲 ---251
  - 思惟难得
    - 难得之喻 ---254
    - 难得之理
      - 从因的角度成立
        - 真实 ---255
        - 遣疑
      - 从果的角度成立
    - 思已劝取心要 ---260
    - 如是思惟之修量 ---261
  - 摄义
    - 具有四种差别的修行之相 ---263
    - 劣慧者将护修习之相 ---266
    - 如何修习暇满 ---268
- 如何摄取心要之理【见第三册】

道前基础

亲近善士

令发定解故稍开宣说

宣说依止之根据

正式宣说依止轨理（见讲记一）

摄义……1

总略宣说修持轨理……77

暇满……223

思考题……273

亲近善士

令发定解故稍开宣说

◎摄义

庚三、摄义分二：一、三乘善知识之法相　二、如何依止善知识

如何才能趋入解脱正道，而证得涅槃正果？须知，解脱道的根本，即是依止善知识，故应如《功德藏》所说：“首先善巧观察师，中间善巧依止师，最后善巧学意行，此人必将趋正道。”以此次第才能趋入解脱道。

辛一、三乘善知识之法相分三：一、小乘善知识法相　二、大乘显密共同善知识法相　三、密宗金刚上师之法相

壬一、小乘善知识法相

释迦光尊者在《戒律三百颂》中，这样认定小乘善知识的法相：“具足戒律并通达仪轨，慈爱病人眷属戒清净，赐予教法并资助财物，适时教诲此即为上师。”

小乘善知识必须具备清净的戒体，并且通达戒律遮持的学处；具有慈悲心，能善加照顾病人；其眷属戒律清净；能以布施财物和正法而精勤饶益弟子，并在适当的时机教诫弟子。这些是小乘善知识应具的法相。

壬二、大乘显密共同善知识法相

《华严经》云：“何为善知识？为引导一切有情，故见无不同；超越世间，故与众不同；所作所为具义，故饶益无量有情。”

《大乘庄严经论》云：“知识调伏静近静，德增具勤教富饶，

善达实性具巧说，悲体离厌应依止。”

“调伏”：善知识自己相续必须调柔，否则无法调伏他人的相续，调伏的内容属于戒学。众生的心烈如野马，常随境转，故应如驯马师以马辔头调伏野马般，以戒律调伏自心。当心随逐趋入非法行时，应以戒律调伏，精勤对治，使心趋向如法行。

由于对善行和恶行具有正知正念，而能使内心发起定学，住于“寂静”。又由于心堪能安住奢摩他故，观察抉择真实义从而发起慧学，为“近寂静”。

以上是三学中证法的功德。

虽然具备了相续调伏等三学证德，但仍未圆满善知识的法相，还须具有成就圣教的功德——“教富饶”，即对三藏经续论典具足多闻。如此，虽然具足多闻等功德，若仍不如求学者或与之相等，则仍不圆满，所以还需功德增上——“德增”。“善达实性”是殊胜的慧学，指对法无我空性，或者现证或由教理通达。

以上六法：调伏、静、近静、德增、教富饶、善达实性，是善知识自己应具之功德。其它四德：具巧说、悲体、具勤、离厌，是摄受他人时应具的功德。

时值五浊恶世，众生障深慧浅，很难值遇具足一切德相的善知识。故应如宗大师所说，善知识至少须具圆满法相的八分之一。

壬三、密宗金刚上师之法相

在上述法相的基础之上，密宗金刚上师尚须具有不共的法相。

《大圆满心性休息》云:“尤其密宗上师相，戒誓言净具灌顶，精通如海续窍诀，念修事业皆自如，见修行果获证相，以慈善巧之方便，令所化众成熟解，传承加持云不散，当依如是成就者，具有功德之上师。”

大阿阇黎布玛莫扎于《幻化网如镜疏》中云:“上师即：圆满获得内外坛城灌顶，戒律誓言清净，精通续部各自之义，念修仪轨诸事业（息增怀诛）皆运用自如，因证悟见解而不愚昧，已获修行之体验，各种行为与实证相联，以大悲心引导所化众生，具足此八种法相。”

大法王无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中说:“我上师（大持明革玛燃匝尊者）说：在此八种法相的基础上，尚须具足无垢传承与加持的缭绕云雾，共九种法相。”即金刚上师与弟子的三昧耶戒未曾毁坏，故说是无垢传承与加持，此与上述八种法相合为九种。

如《功德藏》云:“尤其宣讲窍诀师，得灌净戒极寂静，通达基道果续义，念修圆满证自解，悲心无量唯利他，精进念修琐事少，极具厌离亦劝他，善巧传承具加持，依如是师速成就。”

尤其是宣讲密宗大圆满金刚果乘甚深窍诀的金刚上师，应具如下条件:

获得未曾间断、能成熟之灌顶——成熟自相续;

未曾违犯灌顶时所受持的誓言和其它戒律——净持律仪;

烦恼与分别念薄弱——相续寂静调柔;

精通一切密宗金刚乘基道果续部以及显宗经论的意义——精通显密；

面见本尊等念修之相皆已圆满——念修圆满；

现量证悟实相之义——解脱相续；

心相续遍满大悲心——唯求利他；

已断除对今生的贪执——琐事鲜少；

为了来世而精进忆念正法——精进修持；

因现见轮回痛苦而生起强烈的厌离心，并且劝勉他人趋入正法——厌世劝他；

以种种善巧方便摄受调伏弟子——善巧摄受弟子；

依照上师言教行持并且具足传承的加持——传承具有加持。

弟子若能依止具足如是法相之上师，必定速疾获得成就。

辛二、如何依止善知识分五：一、依止善知识之胜利　二、不如理依止之过患　三、以意乐依止之轨理　四、以加行依止之轨理　五、摄亲近之意乐与加行之义

壬一、依止善知识之胜利分二：一、思惟胜利之必要　二、如何思惟胜利

癸一、思惟胜利之必要

问：为何最初应思惟依止的利益？其中隐含了何种修行的道理？

答：譬如，人参虽有滋补身体的功效，但能否达到养身之效，则取决于是否服用；是否服用，又依赖有没有服用的欲求；是否有欲求，又依赖是否有见人参利益的信心。

同样，我们都希求安乐，而能否获得安乐，则依赖对安乐之因——善法的精进，而精进又依赖于善法欲，欲又依赖见果功德的信心。佛经中处处赞叹信心为一切白法的根本，其究竟根据即此。总之，“信、欲、勤、果”四者，前前为因，后后为果。其中，信为欲、勤、果的根本，而思惟利益又是信心的来源，因此思惟利益是首要的方便。

所以，如果希求获得某种果，首先应再三思惟它的功德，以此坚固信心。《入行论》说：佛陀如是宣说一切白法的根本为信解，而其根本即是恒时观修异熟。

就依止善知识来说，前提是思惟依止的利益，见到多少依止的利益，就会生起多少信心；产生多少信心，就会生起多少依止的欲求；有多少欲求，就有多少依止的行为。相反，若未认识依止的利益，就不会生起依止的信心，因此便无依止的欲求，也就不会有依止的动力和行为。

癸二、如何思惟胜利分四：一、思惟供养与承事之利益　二、虔信而恭敬之胜利　三、思惟忆念与祈祷之利益　四、思惟顶礼与观师为佛之利益

子一、思惟供养与承事之利益分二：一、供养之利益　二、承事之利益

丑一、供养之利益

供养一位上师，将产生等同供养一切诸佛的广大福德。如《事师五十颂》云：“供养上师即等同，恒时供养一切佛。”原因是：唯有上师是诸佛的体性。

一位上师接受供养时，等同一切诸佛接受供养。《胜乐根本续》说："阿阇黎的身体中善妙地安住了诸寂静、忿怒本尊，在行者前接受供养。"换言之，如果金刚上师接受了你的供养，则胜乐本尊、时轮金刚本尊等一切诸佛，虽未迎请，也会自然降入上师体内接受供养，由此能令供养者相续清净、获得加持。《大幻化网根本续》中也如是宣说。

供养一位上师能够映蔽供养一切诸佛的福德。《桑布札续》云："较供十方佛菩萨，仅供上师一毛孔，何故福德为超胜？"《智慧殊胜续》云："若于上师一毛孔，仅以一滴油涂抹，较供贤劫千佛尊，其福德聚亦超胜。"按密续所说，下至仅对上师的一毛孔涂抹一滴油，就已超胜供养十方诸佛的福德。

问：前者供养的事相远不如后者广大，为何福德反而超胜呢？

原因是供养境有差别，即师恩较佛恩更深重的缘故。宗大师也说："无上乘中所说，对于无倒宣说道之究竟的善知识，仅供一毛孔的福德，也能映蔽供养一切诸佛。"

因此，我们没有理由不供养上师，在未生起如是定解之前，应当持续不断地观修。

归纳：

《秘密不可思议解脱经》说："一尘中有尘数刹。"一粒极微尘中安住着数量等同极微尘数的诸佛，就像这样，在虚空中毫无间隔地遍满了诸佛，谁能分身至每一尊佛前普兴供养呢？一般人根本无法做到。然而，供养眼前的上师，就等于供养了诸佛，上

师接受了供养，等于诸佛接受了供养；而且，供养上师的福德远胜供养诸佛。因此，在供养上师之外，再也没有更关键的修要。

如此，便可提出“万法归一，一摄一切”的修要，即：万法都归摄于修上师这一法中，这一法摄尽了一切法。如法供养上师，就是供养了一切；如理承事上师，就是承事了一切；至心祈祷上师，就是祈祷了一切；与上师真实相应，就是相应了一切。依止上师乃道之根本，本立则道生，故应把握此关要，趋入修行的捷径。

《五次第加持品》说：“舍弃一切供养后，唯一供养上师尊，令彼生喜将获得，遍知殊胜之智慧。”须知，在主要和次要当中，应取主要；在直接和间接当中，应取直接。从这种角度来说，应当放下余供，唯一精勤供养上师，这是在根本上修。（注意：此处的“上师”，特指具备法相的密宗金刚上师；而且，其密意是强调密乘行者依止金刚上师的重要性，并非让学人舍弃供养三宝，因为三宝总集是金刚上师，舍弃三宝则是舍弃上师。）在根本上修行本来极为合理，但我们往往舍本逐末、颠倒行持，对根本的上师不用心修习供养，反而重视次要、间接的。希望学人明白修要之后，致力于依止善知识这一根本。

丑二、承事之利益

以下从教证、理证和公案来了知有关承事的利益。

教证：

《不可思议经》云:“承事上师尊,具不思议德。”承事上师,将产生无法言思的殊胜利益。类似的教证还有很多。

理证:

上师是诸佛总集的体性之故,承事上师等于承事诸佛;上师恩德深重之故,承事上师的福德超过承事诸佛。

公案:

阿底峡尊者说:“身口意唯一承事上师,此外不必再单独寻找一种修行。”说完就让香却仁青承事。据说,以此缘起力,后来尊者的弟子中,没有比香却仁青修行更好、证悟更高的人。

嘉裕瓦格西平时唯一承事金厄瓦上师,以此缘起力,一天他出门倒灰,当走到第三级阶梯时,一切经论的涵义都在心中豁然明现。这是以承事上师的力量而自然现前稀奇功德的事例。

萨迦班智达也是以恭敬承事上师而清净业障的,并且在相续中自然生起了许多教证功德。他自述:

我对上师扎巴江村说:“从少年时代起,我就修习上师瑜伽,因此祈请您为我传授上师瑜伽。”

上师却回答:“你尚未对我生起真佛之想,在你的心目中,我只是你的伯父。所以,对于上师,你还不能以自己的身体和受用来行持一切难行。”于是没有为我传授上师瑜伽。

后来,有一次我现前死相,当时上师也显现连续数月法体不安。那段时间,我没有顾及自己的饮食和睡眠,几乎昼夜都在侍奉上师,我似乎因此清净了深重的罪障。此后,上师才为我传上

师瑜伽，我因而对上师生起了真佛之想，见到上师是一切诸佛的自性——圣者文殊师利菩萨。从此，我遣除了寿障，四大日益调和，也正是此时，我才无倒通晓了声明、因明、俱舍、戒律等一切教诫和正理的关要，对所有佛经也获得了无畏辩才，对天、鬼、人不论何者都生起了慈悲心。汉地刚强傲慢的元帝也向我求法，并对我极其尊敬。我的相续中生起了真实证悟。所以，那时上师正是为了我才示现病相的。

仲敦巴格西异于他人之处，也在于他对阿底峡尊者真正作了大承事，因此他的成就超胜尊者其他的弟子。当年承事阿底峡尊者时，他连上师的大便都直接用手清除，诸如此类的秽业，他都真正行持了。以此缘起，虽然他只是一名居士，却成为一切出家众的顶严，并且成为尊者的补处，继承光大尊者的法业。

归纳：

萨迦班智达说："千劫修持波罗蜜之相，头目手足一切施舍等，以上师道刹那尽摄收，故当承事汝应修欢喜！"千劫之中通过布施头目脑髓等所积聚的福德资粮，以精勤承事上师，刹那之间就能圆满无余地摄集。所以，能让我们积资净障的方便，除了承事上师之外，再无更殊胜之法。

了解承事上师的殊胜利益之后，应按华严九心的要求，逐条对照自心，尽心尽力地行持。若最初无法达到华严九心的心量，至少内心也要猛利发愿实行如上的依止法，如此才能获得经论和传记中所说的殊胜利益。

子二、虔信而恭敬之胜利分三：一、加持自然融入之利益　二、证悟功德油然而生之利益　三、速得殊胜成就之利益

丑一、加持自然融入之利益

雪山上能否降下清泉，完全依赖阳光的照射。同样，上师的加持能否融入相续，依赖对上师清净的信心。所以，若想求得加持融入自心，必须善加护持敬信的相续，切莫让违品损坏，此乃关要。

哲贡炯巴仁波切说："上师四身雪山上，敬信之日若未升，不降加持之水流，故当精勤修敬信。"因此，加持融入多少，完全依随信心的大小，若以恭敬和信心依止上师，加持必然融入自心。

丑二、证悟功德油然而生之利益

果仓巴尊者说："以上等的敬信将生起上等的证悟，以中下的敬信仅能生起中下的证悟，故应珍护到量的敬信。"所以，证悟的大小，全赖自己信力的大小。须知，在获得证悟的助缘当中，确实以上师的加持最为强大，而获得加持又须依赖自己对上师的敬信，因此平时应当一心一意地祈祷上师。

总之，有多少信心和恭敬，就会融入多少加持；融入多少加持，就会产生多少证悟的功德。因此，唯一赞叹对上师的敬信是证悟的窍门。

丑三、速得殊胜成就之利益

若对具相的金刚上师具足到量的敬信，必能即生成佛。《时轮金刚续》云:“千劫一切三世中，三宝境前恒供养，亦于群生施无畏，即生佛果尤不得。然于大恩上师尊，若以信心令欢喜，共与不共诸悉地，无疑即生当成就。”即使在千劫一切三世中供养三宝，并且对许多众生行无畏布施，仍然无法即生现证佛果；然而，若对上师殷重祈祷、承事供养，或者对上师的一切吩咐都依教奉行，则确实可以即生成佛。帝洛巴尊者也说:“即生欲得金刚持，道之究竟上师道，敬信究竟敬信师。”

所谓“不修成佛”，即不必经过闻思等苦行而轻易获得解脱。其实，这也必须依靠对上师敬信的缘起力。对此，噶当祖师都一致承许，如甲瓦用滚有一偈颂说:“上师一句亦不传，弟子一座亦不修，佛果一生亦可得，是道殊胜敬信师。”

那么修习到何种程度，才是生起真实敬信的标准?

如果一想起上师的功德和恩德，就泪水直流、汗毛竖立，这才算是生起了真实的敬信。许多高僧大德提到自己上师的尊名时，都泪流不止。比如，大恩上师法王如意宝，在成千上万的僧众前讲法时，一忆念起根本上师托嘎如意宝的恩德，总是泪水纵横，内心充满了敬信和感恩之情。

归纳:

若非相似或造作，而是真正对上师生起了敬信，则加持必然融入自心；加持一旦融入，则相续必将产生功德。因此，在敬信上师之外，别无更殊胜的修行。

子三、思惟忆念与祈祷之利益分二：一、忆念之利益 二、祈祷之利益

丑一、忆念之利益分二：一、仅仅忆念之利益 二、恒常忆念之利益

寅一、仅仅忆念之利益

一、胜过修持生起次第

《誓言庄严续》云："十万劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜。念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜。"与十万劫中勤修本尊相比，刹那忆念上师的福德更为殊胜。

《明灯续》云："何人八万四千大劫中，广修布施，护持净戒，修习安忍，策发精进，安住静虑，开发智慧；然而仅仅一刹那忆念相好严饰的本尊身，即已胜彼福德。比起八万四千大劫中修习本尊，刹那忆念上师的福德更为殊胜。何以故？即生能得佛果之故。"八万四千大劫中行持六度，不如一刹那忆念自己有缘的本尊；八万四千大劫中修持殊胜的本尊，又不如一刹那忆念上师的福德。所以，仅仅忆念上师一次就能成就殊胜的福德。

果仓巴尊者说："生起次第的修法虽然多，但没有超过上师修法的。"

二、胜过修持圆满次第

《阿底庄严续》云："圆满次第一劫中，离眠愦闹恒久修，心间观师仅一瞬，功德胜前十六倍。"在一个大劫中远离睡眠、愦闹并长久地修行，不如心中一瞬间观修上师，后者的功德胜过前者十六倍。所以，应当诚信：忆念上师具有成就殊胜功德之利益，因为普通修法的功德远远不如圆满次第的功德，而忆念上师的功

德比修圆满次第更为殊胜。

全知无垢光尊者在《虚幻休息》中说："依靠观修生圆次第等各道的本体不能解脱，因为彼等还要依靠行为和增相等。唯以此上师瑜伽自道的本体才能使自相续生起实相的证悟，即可得解脱，所以说一切圣道中上师瑜伽最为甚深。"以此密意，藏传佛教的传承上师不论修持何法，都在上师瑜伽的基础上起修，这是极为稀奇的窍诀。

三、映蔽一切福德

尊安达瓦的传记中说："然以仅念上师力，其余供事诸佛等，一切福德悉映蔽，善哉善哉修随喜。"仅仅内心忆念上师，就已经超过供养承事诸佛等的大福德。如此甚深的要点，不论傲慢的智者们内心是否接受，对实修者而言，的确是唯一信解之处。

四、成为一切往生中之殊胜

《妙臂请问经》云："何人命终时，刹那忆师尊，将成生中胜，彼人得佛果。"不论是何种造恶者，只要临终时能忆念自己的根本上师，以此殊胜的缘起力，将会成为诸往生中的殊胜往生，并且迅速获得佛果。

寅二、恒常忆念之利益

一、一切所欲无勤而生

《华严经》云："作意不舍善知识者，一切利义悉能成办。"若能不舍离上师而恒时忆念，一切希欲都能无勤实现。大家可以

通过自身的体会明白此理。

二、顺带成就诸本尊

莫修巴尊者曾说:“无论我身处何方,忆念上师的心从未失去。我未曾离开上师瑜伽，似乎即生成佛就要现前了，观世音、度母、喜金刚等本尊任运即可现见。”

三、即生获得胜利

金厄瓦尊者说:“对我们来说，除了上师之外，没有什么可想的。以此殊胜的缘起力,你的相续不可能不转变。”时常忆念上师,心相续不可能不调柔。

四、堪为一切断证功德

若能拥有一个如意宝，即使其他一无所有，也已经足够了。同样，若能对上师持续生起真正的敬信，即使没有其他任何教证功德，有此敬信也就足够了。历代的祖师们也都这样承许，比如怙主忠巴加力说:“若未远离对上师的敬信，虽未修法，以此也已足够了。”桑喜滚巴也说:“按照噶当的传统，对上师有一敬信足矣!”因此，我们应当不失坏敬信而作祈祷。

丑二、祈祷之利益分二：一、宣说利益　二、如何祈祷

寅一、宣说利益

如同供养上师的功德超过供养诸佛，赞叹、祈祷上师的功德也胜过赞叹、祈祷诸佛。

《誓言庄严续》云:“念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜。”

因此，念诵许多本尊的心咒千万遍，不如念诵上师心咒或名号而祈祷一遍的利益大。

至尊果仓巴云:“祈祷上师胜利者，常与上师心相应，现前不共之证悟，觉受辗转不断生，三宝大悲恒护念，所欲皆可任运成。”

怙主桑吉文也说:“下至在十日内猛利祈祷，若不现前一种殊胜相，算我诳语之过。”

甲瓦用滚尊者也说:“相续不断猛祈祷，加持融入于心间，凡识自然当消失，实执自行亦息灭，空慧心中自然现，俱生证悟之境界，如同掌中置宝般，现量赤裸识本面。”

一切修法的精要、核心与精华，都是祈祷上师。不断猛利地祈祷上师，加持自然融入心间。

此外，其余治病、驱魔等，也以祈祷上师最为殊胜。昔日在潘波勇的地方，有人着了魔，当时康隆巴格西被请去驱魔。起初，格西修慈悲心，念诵忿怒本尊咒等，做了各种法事都未见效。后来，格西祈祷自己的上师仲敦巴仁波切，即刻见效。

仲敦巴尊者说:“与祈祷其他本尊相比，如果祈祷阿底峡尊者，很快能获得加持，对此我本人深有体会。”

总之，如同通过祈祷如意宝，今生的所求都会任运成就。同样，猛利祈祷自己的根本上师，一切世出世间的圆满都会无勤任运地现前。那诺巴尊者说:“犹如顶宝般祈祷，由此将成就一切圆满。”《普贤上师言教》中说:“单单依靠祈祷上师也可以在无勤当中获得梦寐以求的一切悉地。”

寅二、如何祈祷

祈祷的因是敬信，祈祷的对境是根本上师，祈祷句为成就者所造具加持的祈祷文，祈祷义是自己的根本所求。

以下着重说明祈祷的因与义。此二者极为重要，若能有所认识，平时修法就会从根本处入手，会以获得传承上师殊胜的意传加持为目标而行善。

一、祈祷之因

首先，应当诚信上师为佛法僧三宝总集的自性，具有无与伦比的智悲力，而且上师与自己宿缘深厚，恩德重于诸佛。又要深信上师的法身尽虚空、遍法界，以法性规律之故，何时何处诚心祈祷，都会获得上师的加持，而且这种加持非常直接、迅猛，与供养、祈祷诸佛相比，仅仅忆念上师一毛孔，更能速得成就之加持。

修上师瑜伽时，若无祈祷之因——对上师的敬信，则非真实如法的修持。只有具足无疑的深信，才是具足祈祷之因。

二、祈祷之义

我们最根本的所求，即成就与上师无二的果位——自他二利究竟的佛果，而欲成就佛果，则须依赖上师加持。所以，应祈祷生生世世不离上师，常得上师摄受，甚至梦中也能获得上师的加持，直至成就与上师无二的果位。这是祈祷最根本的内容。

全知麦彭仁波切在《上师供》中说："甚至游历沉睡梦境中，师尊殊胜加持亦显现，永不分离慈悲而摄受，祈愿永恒怙主汝生

喜。”“具德根本上师如意宝，祈住我心莲花垫中央，以大恩德教诫并摄受，赐予身语意之胜加持。”密续中也有如是祈祷文：“生生世世不离师，恒时享用胜法乐，圆满地道功德已，唯愿速得金刚持。”

此外，生生世世不离上师而常得加持的根本因，就是不失坏对上师的敬信。因此，当前在依止上师方面，应着重祈祷敬信能够生起、增上乃至圆满，此乃根本。应如《上师供》所说而祈祷：“对于普度具德上师尊，刹那不生毫许之邪见，以视其行善妙恭敬心，愿师加持融入吾心间。”即应常常祈祷：对于救护自己恩重的师尊，一刹那也不生丝毫邪见，而将上师的行为完全视为善妙，以此敬信祈愿上师的加持融入自心。

有人怀疑：本尊具有无与伦比的功德和加持，为何祈祷观修上师胜过祈祷观修本尊呢？

大恩上师曾开示：对心相续不清净的众生来说，还不能现见本尊，只有经过长久修习而现见本尊后，才能被本尊摄受，亲自赐予灌顶、传法等；然而上师就在我们眼前，直接为我们灌顶、传法，逐步引导我们，所以修上师瑜伽更为殊胜。

子四、思惟顶礼与观师为佛之利益分二：一、恭敬顶礼之利益　二、观为真佛之利益

丑一、恭敬顶礼之利益

礼敬上师，就是对上师，身体顶礼、合掌、起立等，口中称赞上师的功德等，内心虔信而敬重等。总的在三乘戒律中都各有礼敬上师的学处，若能依此如法行持，自然会顺带圆满广大的资粮。所以，平常忆念上师，并且礼敬上师三门殊胜的金刚坛城，由此将为人天礼敬等，有众多不可思议的利益。这也是无欺的缘起力所致。

经云："若于不思议生信，异熟果亦不思议。"又说："既造如是业，当生如是果。"因此，如果恒时以身语意对不可思议的上师功德田修习礼敬，必将获得不可思议的异熟果。可见，以身口意三门礼敬自己的根本上师，是一切善法的缘起之门。

丑二、观为真佛之利益

在经续论典中，数数宣说须将上师观为真佛，这有许多殊胜的利益。《金刚手灌顶续》说："若观上师为真佛，恒时将生起善法，此人将成利益众生的佛陀。"许多大成就者都说，若观师为佛，功德未生者将会生起，已生者将会增上，能即生速疾成佛。因此，在所有修法中最关键的要点，确为观根本上师为真佛，这是一切修法的根本和精华。

夏惹瓦菩萨说："在身体的一切支分中，最爱惜的莫过于心脏，掏出心来，也只有一个红通通的肉团。同样，在一切修行中，最殊胜的莫过于上师瑜伽，取其精华，唯一是观师为佛的信心，此外别无其它。"

所以，首先应当修上师瑜伽，而且要生起视师为佛的信心，如是修行自然会积聚一切功德、圆满一切悉地。真正志求无上佛果者，必须获得传承上师的意传加持，而要获得意传加持，又须依赖信心。如果具有唯一视师为佛的信心，则成佛亦非难事，相续中自然会显现佛的境界。因此，观师为佛的利益非常殊胜。

以上观点为西藏佛教各派所共许，不仅新旧的噶当派，其他噶举、宁玛、萨迦等宗派，也都以上师瑜伽为最根本的修行。以此殊胜的大缘起力，虽处浊世，各教派仍然相继出现了许多即生取证佛果的大成就者。

如果比较内道各乘的修行，会发现金刚乘尤其强调依止上师的修行。声闻乘着重皈依僧，修四向四果；缘觉乘着重皈依法，修十二缘起；菩萨乘着重皈依佛，修六度四摄；金刚乘则在实修方面着重皈依第四宝金刚上师，主要在三宝总集自性的金刚上师处起修，其最殊胜之道即对上师产生敬信。甲瓦用滚尊者说："殊胜无上密乘道，主要归纳乃敬信。"若对上师瑜伽或对上师的敬信观修纯熟，则在密宗道中，不论是生圆次第还是直断、顿超，必然因此快速成就。

总之，如怙主桑吉文所说："若无敬信之滋润，证悟之芽不得生，故不远离观佛想，一心祈祷此极要。"金厄瓦尊者也说："总于一切经论密续中，宣说悉地之源为上师，若求悉地当于具德师，如理令生欢喜释迦子。"经论密续中一再宣说，一切加持和悉地的来源，就是自己的根本上师。若想求得加持和悉地，则须如法依

止上师，常常令上师欢喜，这是佛子最重要的修法。

班钦洛桑曲坚也说：“一生成佛之方便，唯于具相至尊师，一心无散而祈祷，此为深道心要义。”华智仁波切也说：“自相续生起证悟智慧的最究竟方便、加持之入门，就是上师瑜伽。”因此，应从根本上指点有缘弟子修持上师瑜伽。

对上师供养、承事等，总的就是在意乐和加行上如理依止，尤其应在不离观师为佛的敬信中，再三猛利祈祷。若能这样修持，必能即生现前上述利益，有望即生圆满成就。

我们应如智悲光尊者所说而发愿：

愿以祈祷与敬信，圆满而作连接后，
所诠真义之意传，融我证如虚空境。

壬二、不如理依止之过患分十一：一、轻蔑、呵斥之过患　二、违背上师言教之过患　三、忿恚之过患　四、分别过失之过患　五、观平凡之过患　六、不尊重之过患　七、跨越座垫等之过患　八、浪费上师财物等之过患　九、扰乱上师心意之过患　十、对上师行为产生邪见之过患　十一、对上师不持为上师之过患

癸一、轻蔑、呵斥之过患分五：一、呵斥上师将成呵斥一切诸佛　二、纵修密乘亦不成就殊胜之果　三、精进修持续部法，反似成为转生地狱之因　四、今生来世将生诸多不吉祥　五、功德未生者不生、已生者退失

子一、呵斥上师将成呵斥一切诸佛

《事师五十颂》云:“身为弟子若故意，轻蔑如是之上师，则已轻侮一切佛，故彼恒时受痛苦。”身为弟子，如果故意轻蔑、呵斥自己的具德上师，则已轻蔑、呵斥了一切诸佛，造下等同轻蔑、呵斥诸佛的罪业，由此必将恒时遭受痛苦。所谓呵斥，就是宣说上师的过失，如说上师愚痴、贪欲重、相貌丑陋、是破戒者等等。

《吉祥胜续·第一品》也说:“倘若何者恶诽谤，等同诸佛之上师，彼人已谤诸佛故，恒时遭受诸痛苦。”

子二、纵修密乘亦不成就殊胜之果

比如：即便造下四根本罪、五无间罪等，依靠无上密乘的妙道尚能净除，今生也能获得殊胜果位；然而，如果从内心呵斥自己的金刚上师，则无论怎么修行，也没有成就殊胜果位的机会。《密集根本续·第五品》说:“纵是造无间，此等弥天罪，然入金刚乘，亦能得成就，存心谤上师，修亦不成就。”

故意呵斥上师之人，不但自己修法无法成就，甚至与他接触的人也会染上过失，因此不但不能接触，甚至靠近他的地方也不能居住。对此，历代金刚上师们都如是承认。在我们学院，不允许破密乘根本誓言者共住，这也是大恩上师按照佛律以金刚句制定的院规。

子三、精进修持续部法，反似成为转生地狱之因

《金刚藏·第十四品》说:“何人诽谤阿阇黎，彼纵舍弃愦闹

眠，千劫之中勤修持，诸续殊胜之修法，亦成修行地狱因。”

若能如理依止金刚上师，则无论修持任何密法，都能在浊世短暂的一生中，获得许多容易成就佛果的利益。反之，若颠倒依止，内心呵斥上师，则即使在千万劫当中远离睡眠、愦闹等散乱，对所有甚深密续昼夜不断地修行，结果不但无法成就任何果位，反将以此成为转生地狱、饿鬼之因。

所以，如果对金刚上师心生忿恚而呵斥，则无论再怎么修持显密妙法，不仅不能成就殊胜果位，反似成了转生地狱之因，因为已从根本上摧坏了修法的机会，背道而驰的缘故。

子四、今生来世将生诸多不吉祥

《事师五十颂》说:“毁谤阿阇黎，是大愚应遭，疾疠及诸病，魔疫诸毒死，王火及毒蛇，水罗叉盗贼，非人碍神等，杀堕有情狱。终不应恼乱，诸阿阇黎心，设由愚故为，地狱定烧煮。所说无间等，极可畏地狱，诸谤师范者，佛说住其中。”

毁谤上师之人，今生来世会有各种不吉祥的过患，即今生将遭遇很多违缘或痛苦，来世必定会感受无间地狱的痛苦。人们认为最可怕的就是无间地狱,而此无间地狱正是诽谤上师者的住处。佛亲口说，诽谤上师者不仅得不到任何解脱的功德，反而将堕落恶趣，而且此恶趣不是一般的饿鬼、旁生趣，而是无间地狱。

子五、功德未生者不生、已生者退失

譬如，树根若损坏，则枝叶花果等未生的不会新生、已生的都将枯萎。同样，失坏了功德之源——信心，不仅新的功德不会产生，已有的功德也会逐渐退失。

《现在诸佛现证三摩地经》云:“若彼于师住嫌恨心或悭恶心或恚恼心，能得功德，无有是处。若不能作大师想者，亦复如是。若于三乘补特伽罗说法比丘，不起恭敬及尊长想或大师想者，此等能得未得之法，或已得者令不退失，无有是处。由不恭敬，沉没法故。”

此外，还有不少公案可以证明。下面引两则说明:

以前，滚巴瓦格西有一位弟子，不论怎么修行，也无法生起修证功德。后来，他请教格西，格西问:“你是不是做过不恭敬上师的事。”他说:“确有此事。”格西告诉他，必须向上师真实地忏悔。于是，他按格西所说，如法地忏悔之后，又去修行，便生起了修证功德。

另一则公案发生在印度。有一位弟子，因种姓高贵心生傲慢，而在上师头顶上方飞行，结果无间失去神通而坠地。

所以，噶当巴的大德有一传统说法:如果对上师没有恭敬心，即使通达三藏也毫无利益。

如果颠倒依止善知识，那么即使自己有一些功德，对自他也不会有真实的利益，这是缘起的规律。所以，即便遭遇命难也不应轻蔑、呵斥自己的根本上师。假如曾轻蔑过一两次等，也要及时忏悔，否则将引生严重过患，即不仅死后要感受恶趣的无量痛

苦，今生也无缘获得安乐。经续论典中再三这样宣说，绝对真实不虚。

那么，应如何忏悔呢？按《事师五十颂》所说："称心如意之供品，恭敬奉献上师尊，依此今后不遭受，瘟疫病等诸损害。"将自己喜欢的衣物等，格外恭敬地供养给自己曾经轻蔑或呵斥过的上师，之后再如法地忏悔，由此便能清净轻蔑等罪业，不再遭受瘟疫等疾病损害。

假如所呵斥的上师已离世或住在远方，自己不便直接在他面前忏悔，则应按照仲敦巴仁波切的传统来做，即：上师们的法身都是无二一体的，所以观上师们的心相续本来无二，并在附近的上师前忏悔，如此便可清净罪障。其它对上师嗔恨、不信等各种颠倒依止的罪业，忏悔之法也可依此类推。

癸二、违背上师言教之过患分三：一、教证　二、理证　三、公案

子一、教证

经藏中说："有多少与善说相应，就有多少是属于善的；有多少与善说不相应，就有多少属于不善。"此处确立了善恶的标准，即一切善和不善，唯一随与上师的善说相不相应而安立。换句话说，若与上师的善说相应，不论做什么都是善的；若违背上师的善说，不论做什么都是不善。

《金刚帷幕续·第八品》说："尔时得受胜灌顶，弟子若违师言教，此世之中亦受苦，后世之中堕地狱。"

帝洛巴尊者也说:“若不听从至尊上师的言教,相续中便没有机会产生任何世出世间的功德。”

子二、理证

对于上述内容,以理观察也极为合理,因为:上师善说的关要归纳而言,纯粹是开示断恶行善的道理。如果我们不依教奉行,则以业果无欺的缘起力,毕竟不能获得安乐、解脱痛苦,唯一成为不善之法。

子三、公案

对此,以惹琼巴的公案证明:

有一次,雅龙的施主们迎请米拉日巴尊者到腹崖窟居住,他们圆满地承事供养尊者,当时惹琼巴也住在一个山洞里。施主当中有一部分人说:“这两个瑜伽士比较起来,小的恐怕比老的强,因为他曾去过印度多次。”于是,年轻的施主都去了惹琼巴那里,而年老的施主还是到米拉日巴尊者处。

有一天,很多施主带了食物来供养尊者父子,他们供养惹琼巴精美丰盛的食物,而对米拉日巴尊者供养的食物又少又差。惹琼巴见后,心想:“上师与佛无异,我和他老人家相比,连一根毫毛也不如,但是这些施主却颠倒供养。过去我一直想和尊者共住,圆满听受所有的口诀,全心全意承事他老人家,但现在看来,我陪伴尊者,不但不能侍奉他,反而成为障碍。我一定要离开此地

才好，现在我就去告诉尊者。”

于是，惹琼巴对尊者说了许多自己必须去卫地的理由。尊者说：“你将来会到卫地摄受众生，现在时机未到，你不要违反上师的教言。”

惹琼巴不听劝告，仍然向尊者陈述各种理由，坚持要去卫地。

在数次请求之后，尊者无奈地说：“你居然这样不听我的话，一直坚持要走。我虽然向施主们发过誓，暂时不让你去卫地，但是誓言也是如梦如幻的，我也只能准许。现在你可以收拾一下，准备动身了。”

惹琼巴向尊者辞行时，尊者心想：“惹琼巴和我住在一起也有好多年了，以后不知能不能再见面，我还是送他一程。”于是，师徒两人一起上路。

路上，尊者说：“惹琼巴，你要知道，儿子和母亲住在一起，就能长得健壮；鸡蛋放在暖热的地方，就容易孵出小鸡；大修行人若和上师共住，就不会走错路。我对你的爱护和慈悲是不变的，永远也不会舍弃你。你要经常祈祷我才好。”

惹琼巴边听边流泪说：“我对上师是佛的信心是绝对不变的，从现在起直到成佛之间，我所有的希望都寄托在上师身上，以后不论在中阴或任何时候，都请上师护佑我。”

尊者告诉他：“将来你在卫地时，会有一只母狗扯住你的腿，到时千万不要忘记上师和修持才好。”

后来，惹琼巴到了卫地时，果然遇上一位名叫甸布的贵族女

人，严重障碍了他的修法。为了消除惹琼巴的障碍，米拉日巴尊者幻变成一名乞丐，到惹琼巴家门口乞讨。惹琼巴正好有一块大玉石，就把它送给了乞丐。尊者当时心想："我的儿子对世间财物确实没有贪著，他的慈悲还真不小。"

后来，甸布为此事与惹琼巴大吵了一顿。惹琼巴心生厌烦，就离开甸布，回到米拉日巴尊者身边。师徒见面后，尊者即将灌顶并且说："为了表示缘起相应，你们每个人都应准备供养，但惹琼巴可以不必供养。"

惹琼巴听了感到不安，但他还是参加了灌顶仪式。当他走进坛城时，发现坛城中央有一块很亮的玉石，正是他布施给乞丐的玉石。他惊呆了，半晌才明白：原来乞丐是上师化现的，自己是在上师的加持下才得以远离贵族女人。这时，他从心底感激上师的慈悲。

尊者说："惹琼巴！若不是我，你会为了这块玉石而毁了自己。但由于你对我的信心不变、对众生的慈悲也未间断，所以才能脱离此违缘。现在你该满意了吧。"

惹琼巴心里很后悔，他对尊者和金刚兄弟们唱了忏悔的道歌：

身贪逸乐及散乱，为物所迁为境缚，
迷行所集三途业，上师尊身前忏悔。

我的身体贪着逸乐和散乱，被外物所转而束缚在迷乱的境界中。我以迷乱行为所集聚的一切感生三恶趣的恶业，都在上师尊贵的身体前发露忏悔。

语贪多言成欺骗，鼓舌频频地狱因，
多食酒肉堕饿鬼，所言不直乏羞耻，
如是所作众口业，上师妙语前忏悔。

语言贪着多言而成为欺骗，不断鼓动唇舌而成为地狱之因，多食酒肉而将堕为饿鬼，语言不正直而没有羞耻。诸如此类的众多口业，都在上师的妙语前忏悔。

恶心之因在贪乐，为名之行多不净，
嗔恨所集诸罪业，上师智心前忏悔。

恶心的起因在于贪求享乐，为了名声的行为大多不清净，我以嗔恨所造集的众多罪业，都在上师的智慧心前如法忏悔。

身游市镇系红尘，坛城修供尽毁却，
频作驱鬼降妖故，深密真言威力失。
众事牵缠心役劳，善妙三昧力尽减，
如是所作逆法行，坛城本尊前忏悔。

身体在城市里游荡，心也束缚在红尘之中。坛城的修供完全毁坏了，不断地作驱鬼降魔之事，以致甚深秘密的真言失去了威力。身心被众多世间琐事牵缠，不自在地疲于奔命，善妙的三昧力都已减退。这些与法相违的行为，都在坛城本尊面前至心忏悔。

众垫从中而睡卧，分别自他极锐利，
不堪忍辱亏己事，金刚兄弟前忏悔。

我躺在垫子上，分别自他的邪念极其锐利，不堪忍受自己吃亏之事，这些罪业都在金刚兄弟面前一一忏悔。

惹琼巴由于不听从上师的劝告，而导致修行出现严重的障碍，三门堕在恶业中难以自拔，退失已有的修行功德、三摩地等境界，所作所为皆成不善。

像惹琼巴这样印藏公认的大成就者，也因违背上师言教而堕落，何况我们凡夫？可想而知，违背上师言教的后果是何等严重。

癸三、忿恚之过患

《时轮金刚续》说："若于上师起忿恚，则同忿心刹那数，当毁尔劫所集善，亦受尔劫猛狱苦。"对上师生起多少刹那的忿恚，就会摧毁那么多大劫中所积累的善根，而且还要在那么多大劫中感受地狱之苦。比如：生起一刹那的忿恚心，就已摧坏一劫中所积之善根，若未如法忏悔，就还要在一劫中感受地狱之苦。所以，总的对任何众生都不应生忿恚心，尤其对最严厉的对境——金刚上师，更是一刹那也不能生嗔。

癸四、分别过失之过患

《广论》中引教证说："应取轨范德，终不应执过，取德得成就，执众过不成。"以心执取上师的功德，将会获得悉地；以心分别上师的过失，则会毁坏所有悉地。

博朵瓦格西说："如果唯一分别过失，不仅得不到加持，而且将生生世世不遇上师，今生也会遭受癌症、吐血、心脏病等各种不悦意的果报。"

总之，若唯一观察上师功德而发起敬信，一切圆满的利乐都极易成就；相反，若一味分别上师的过失而无敬信，则一切衰损自然会降临自身。因此，一切衰损和圆满的根本界限即此。

癸五、观平凡之过患

有些弟子依自己的邪分别，完全将上师视为凡夫。一旦生起这种邪念，则不仅生不起功德，还会以此成为失坏三昧耶的根本因，今生来世将不断产生许多不悦意的果报，无法成就修行的殊胜功德，因为因果丝毫不爽、不空耗的缘故。

一次，仲敦巴请问阿底峡尊者："西藏有许多修行者，为什么没有人获得殊胜功德？"

尊者答："大乘功德不论生多生少，都要依靠上师才能生起。你们藏人对上师只作凡庸想，如何能生功德？"

所以，将上师视为凡夫，是导致修行不生功德的主要原因。历代祖师都说，若视上师为凡夫，就像榨沙取油一样，不会获得任何加持和悉地。因此，应当尽量观清净心。

对凡夫而言，尽管由于迷乱力而不得不见上师为平凡之相，但须明白，这只是自现不清净的过失，实际上，上师决定是佛。因此，虽然在我们的分别心前，上师显现为平凡之相，但实际是佛陀。对此，首先要认识而决定，然后坚固此定解，这点非常重要。

我们要经常按智悲光尊者所说而发愿："愿于善逝总集体，殊

胜恩深上师尊，断因相处及怀疑，执为凡夫邪恶见，视师即是真实佛。”这样发愿特别重要，一旦愿力坚固清净，一切行为都会随愿而转，最终必定现前观师为佛的清净心。

癸六、不尊重之过患

忠臣尊重君主，恪守君臣之道；良仆恭敬主人，安守本份。一般世间善规尚且如此，何况对自己的大恩上师，更应尊重，即：身体敬礼上师莲足，语言赞叹、祈祷上师，内心虔信而恭敬等。对于三乘戒律中所教诫的尊师之道，我们都要详尽了知后尽力行持，否则，将产生违背戒律的无量过失。

过去，阿阇黎桑杰意西在为许多眷属传法时，他的上师以乞丐的形象来到他面前，他羞于在大众前顶礼上师，就假装没看见。

集会结束后，他去拜见上师。上师问：“刚才为何不顶礼？”

他说：“我没看见上师。”话一出口，两个眼珠就掉在地上。

后来，他祈求上师宽恕并说了实话，上师加持以后，他的双眼才得以复原。

所以，若对上师稍作欺骗，或说妄语，罪业极其严重，果报容易当下成熟。

由这则公案可知：如果因为自己的种姓、相貌或多闻等心生傲慢，而不尊重上师，确实只是自取毁灭而已。

癸七、跨越座垫等之过患

《事师五十颂》云:“畏惧如毁佛塔罪，师影尚且不应跨，鞋子坐垫乘骑等，不能跨越何须言?”践踏上师的身影，罪业等同毁坏佛塔的近无间罪，所以因害怕造下严重的罪业，即便上师的身影也不能跨越，何况上师的鞋子、坐垫、乘骑等，更不能跨越。

像跨越坐垫之类的过失很容易发生，所以平常行为要格外谨慎。但也有特殊情况，比如，上师已经开许，或在某些特殊场合和时间中不得不做，则不属于造罪。

除了不能跨越坐垫，还有许多需要注意的细行。比如:在上师看得见的地方，不能坐在高位上，不能头围围巾、戴帽子，不能双手叉腰、随意吐痰等。上师未就坐前，不能先坐;上师起身时，不能坐卧。在上师面前，不能尖锐地辩论，也不能唱歌、跳舞等。在上师能听到的近处，不能说闲杂语等。

总之，在上师身边，身语皆须恭敬，才不致于沾染过失，对自己有极大的利益。

癸八、浪费上师财物等之过患

《事师五十颂》说:“上师财物护如命。”对上师的财物，应如爱惜生命般，不能放逸而随便受用，也不能利用上师的财物来作人情;否则，不但有上述种种过失，还会感召不悦意的等流果，生生世世贫困，堕入饿鬼界。

因此，如果认为上师福报大、财物多，而随意浪费，则只是

毁坏自己而已。以因果衡量，三宝是严厉的对境，而上师是三宝的总集，若未经开许而随意使用上师的财产，罪业比破四根本戒更严重。

癸九、扰乱上师心意之过患

扰乱上师的心意，将会感受严重的异熟果和等流果。等流果，即来世自己的心会被他人扰乱；异熟果，是死后堕入无间地狱，感受猛烈痛苦。

《事师五十颂》说："何时何地永切莫，扰乱金刚上师心，设若愚者如此作，定于地狱受炖苦。"所以，作为弟子，身口意都要特别谨慎，行住坐卧都应努力与上师的心意相合，这相当重要。

平常身口意的行为，能让上师满意、欢喜的，就应努力去做，会让上师担心、不欢喜的，就不能做，这样才能与上师的心意相合。弟子时时处处心中都要有上师，若心中无师，任性而行则是大逆不道。

癸十、对上师行为产生邪见之过患

如果对上师身口意的任何一种行为产生邪见，则再也没有比这更严重的毁己之事。比如，善星比丘对佛的一切事业都观为过失，以此邪见而堕入无间地狱。

所以，依止上师时要格外小心，不论上师的事业显现善妙或下劣，作为弟子，应当观想彼等一切是上师利益自己的善巧方便，

须如是观想清净来增上信心。

比如：父母有时也会对孩子生气，但不是真正讨厌孩子。父母对孩子爱得真切，一心只为孩子着想，才有意这样表现。若能体会父母的良苦用心，自然会对父母的一切言行观想清净，由此增上自己的报恩心。同样，上师对我们只有无条件的慈悲，虽然有时上师会显现不满意，甚至驱逐自己，但要明白：上师是出于大悲心，为了调伏我们才使用威猛手段。

上师呵斥时，应想：上师为了遣除我的违缘，而降下猛咒之雨；上师责打时，应想：这是刹那清净我无始所积恶业的善巧方便。若能这样转念，则所见所闻都会变成增上信心的因缘，否则极易堕入邪见的深渊。

总之，应观想：上师的一切行为都是从菩提心中流现的，都是为了利益我们。如此观想清净，会使上师的任何显现都成为增上信心的助缘，而获得上师殊胜的加持，不造任何罪业。

以上是每位求解脱者理应铭刻于心的殊胜教诫，若能如法实行，上师的加持自然会融入自心，而且这样去用心，就能成就一切缘起。

怙主忠巴加利说：“拳打石砸是师作灌顶，若入加持亦于彼当入，狠狠恶骂是师降猛咒，若遣违缘亦以此当遣。”上师拳打、石砸都是殊胜的灌顶，如果有融入加持的，也是挨打的弟子会融入加持；上师的恶骂是威猛的咒语，若有遣除违缘之法，也是以此方便遣除。

甲瓦用滚尊者说:“总之,任见何者皆功德,任说何者皆教言,任作何者皆有益,任现何者皆加持。”

所以,应如喀喇共穹所说:“开示大乘诸上师,虽然外现不庄严,密意不可测量故,切莫观察上师过。”如果因上师外现的行为不庄严而产生邪见,则会彻底中断白法的根本。所以,平常要善护心念,让自己对上师三门的行为一刹那也不起邪见。

为何须善护心念呢?因为我们邪分别的习气深重,对清净观又不熟练,故应谨防邪念发动,同时勤修清净观。须知,缘起随心,心观过失则堕于邪恶,心观功德则一切吉祥。世俗的修行着重于转变心念,而转念需要反复修习才能得力,心力一旦增强,就不会被违品所夺,这就是一再强调必须精勤用心的原因所在。

癸十一、对上师不持为上师之过患

有些人心不平等,在他眼里,地位高、名声大才是上师,眷属不多、名声不大或地位不高的,就不认作上师,这样便无法产生与佛法相应的功德。为什么呢?因为上师虽然有外现贤劣及功德大小的差别,但作为弟子,必须无差别地敬信。

金厄瓦也说:“自己现有诸上师,不无亲疏而敬信,唯于一师偏袒执,是为情面贪心惑,不许敬信释迦子!”对自己所有的上师,都应不分亲疏、恭敬地承事。须知,所有上师都是无二一体的,如果只耽著其中某位上师,则不能称为佛教中的敬信,完全是世间情面,也叫贪心烦恼。

尊者又说:“若是敬信成熟人，于师不会作贪嗔，师恩虽然有大小，敬信无别释迦子!”敬信心已经成熟的人，对所有上师都不会以贪嗔而取舍，而会平等观想与真佛无别，绝不会恭敬一者而轻慢另一者等。虽然上师对自己的恩德有大小之别，但身为弟子，皆须无差别地修持敬信。对上师地位的高下、功德的大小等，也应类推了知。

所以，对于曾经为自己传授佛法的上师，作为弟子都要平等恭敬、生起清净的信心，如此才能获得一切传承上师的加持。总之，在任何一位上师前，下至只听过一颂佛法，也不能分别上师的过失。经云:“设唯闻一颂，若不执为尊，百世生犬中，后生贱族姓。”

因此，判定上师的标准，不是凭自己主观的认知，换言之，并非随自己认为某人是否为上师，就如此成立。客观的标准是:下至以依止心在某人面前听过佛法，则不论你承认与否，此人就是你的上师。虽然有依止心，但没有得过法，或者无依止心，只是听过几句，都不能成立为上师。

总结:

总之，上至佛果、下至地狱中感受一丝凉风的安乐，一切利乐和白法的圆满，无一不是由依止善知识而获得。相反，小至十地末尾金刚喻定所断的极微细所知障，大到无间地狱中惨烈的业报，一切痛苦和衰损，唯一是由不如理依止善知识所引生。因此，宁舍生命也应如理依止善知识，因为这比护持生命更为重要。

对于以上如理依止的利益和不如理依止的过患,须反复思惟,最后从心底真正发起决心。虽然很多人都听过、也了知依止善知识的道理,但若未再三思惟串习,对上师的恭敬心和报恩心就无法坚固圆满。相反,若能多多思惟、串习,自然会增上对上师的信心,不会产生邪见。所以,必须反复思惟,直到下定决心:无论何时何地,在何种情况下,我一定要如理依止善知识。有了这种决断心,才算思惟到量。

壬三、以意乐依止之轨理分二:一、思惟功德而修信心　二、忆念恩德而发起恭敬

有关依师意乐的修习,可归摄为两个根本——修信心和修恭敬心。修信心的方便是反复思惟功德,修恭敬心的方便是反复忆念恩德。

癸一、思惟功德而修信心分三:一、修持信心之必要　二、以喻、理成立“思惟功德是能生信心之因”　三、如何生起最圆满之信心

子一、修持信心之必要

功德、加持、信心三者,前前是果,后后为因,即:地道功德的生起,依赖上师的加持融入自心;上师加持融入自心,依赖对上师的敬信。反之,若无敬信,则加持不会入心;若无加持融入,则不会产生地道功德。由此可知修持信心的必要性。

子二、以喻、理成立“思惟功德是能生信心之因”

下面通过比喻和道理来成立“思惟功德是能生信心之因”。

比如，身体本来是由三十六种不净物组成，但经由分别念增益为清净并数数串习之后，在我们心前便显现了身体的清净、悦意之相。这说明：心如何假立，就会如是显现。对于某法，反复作意“好”，就会显现为“好”；反复作意“不好”，也会显现“不好”。这是心的无欺法则。

因此，在修习依师的意乐时，应当思惟：上师再怎么下劣，也不可能没有一分功德，如果特意思惟、串习这分真实的功德，将来某时心中必定唯一显现上师的功德，以缘起力必然如此显现之故。

所以，对自己见闻以及体会到的上师功德，持之以恒地如理作意，就会生起淳厚的信心。

子三、如何生起最圆满之信心分二：一、须观师为佛　二、如何树立“观师为佛”之定解

丑一、须观师为佛

问：如何才能产生圆满的信心？

答：须圆满修习信心的因——思惟上师功德。

问：如何思惟功德才能达到圆满？

答：思惟上师是真佛，即可达到圆满。若能观想上师为佛，待串习坚固时，就会产生无比宽广的信心，刹那也不会分别师过，有如是不可思议的作用。

以上以理抉择了“观师为佛”是修持信心的重点。以下再由教理建立上师是佛，因为凡夫不能亲见上师是佛，若不以教理抉择，便难以生起上师为佛的定解。

丑二、如何树立“观师为佛”之定解分三：一、以教成立　二、以理成立　三、遣除疑难

寅一、以教成立

首先应于心前明观上师，然后思惟。

《二观察续》说：“末世五百年，我现阿阇黎，作意彼为我，尔时当恭敬。”佛说末世五百年的时候，我会示现阿阇黎的形象，你们应当作意阿阇黎为我，如法地恭敬等。《金刚帷幕续·第十五品》也说：“所谓金刚萨埵者，示现金刚上师相，念利一切诸众生，现为平凡之身相。”密续中也说，所谓金刚萨埵，是在凡夫前示现金刚上师的形象，虽然利益众生的上师实际和金刚萨埵无二无别，但由于众生障重，无法见到清净的佛尊，所以上师特意示现为凡夫的形象。

经中说：“嗟！见者皆应具意义，至于未来之时代，我当示现亲教师，亦现轨范师之身。”佛陀教诫：善知识乃诸佛所化现，凡是见到以及依止善知识都有极大的意义。在未来的末法时代，我（佛陀）将示现为亲教师和轨范师的身相。

依据这些教证，应当思惟：佛在末法时代示现为善知识的平凡身相，因此善知识实际是金刚持如来。在尚未生起这种体会之

前，须不断观修。

寅二、以理成立分四：一、以观待理成立　二、以作用理成立　三、以证成理成立　四、以法尔理成立

卯一、以观待理成立

比喻：

观待我来说，所谓医生是以能为我治病来安立的，即：谁能为我治病，即使无医生之名，实际也是我的医生；若不能治病，纵然有名声，也不是我的医生。换言之，观待病人来说，医生唯一是由能否治病来安立的。

思惟：

观待无始以来一直被烦恼逼迫的我来说，某人是否是佛陀，唯一是从能否赐予我对治烦恼的妙法而安立。依止他若能获得对治烦恼的妙法，则是依止了真佛；否则，不论他身份如何、作何种仪式，终究不属于具相善知识。

所以，佛陀唯一是以能赐予对治烦恼病的法药而安立的，因为：唯一是从能开示断除烦恼的方便的角度，安立佛为皈依处。对我本人来说，怙主佛陀决定是大恩上师，因为只有观待上师所传的深广妙法，才能获得解脱，因此上师是导师、是怙主。

卯二、以作用理成立

若某法具有烧煮等火的作用，就能成立此法是火。同样，谁

能行持佛陀的事业，便可成立为佛陀。现在，以善知识行持如来事业，便可成立他们是佛。

为何说善知识所作的是佛业呢？因为佛业是对众生宣说解脱正道，而善知识唯一行持此等事业。

卯三、以证成理成立分三：一、果因　二、自性因　三、不可得因

辰一、果因

果因[1]：从果的角度推证上师为佛。

《释量论》云："彼方便生因，不现彼难宣。"自己若未证悟，必定无法为他人圆满宣说。如今善知识以自力无颠倒地宣说了圆满的菩提道，说明其相续中具有一切种智。因为只有具备证悟的功德，才能真正为他人宣说菩提道。《不可思议经》也说："何人随行如来之故，宣说正法，彼等身中安住有如来智慧。"

所以，由"果"——能无倒宣说圆满菩提道，而成立其人必已圆满菩提道；若能圆满通达甚深的菩提道，必然通达更浅的内外诸明。由此成立彼具如来智慧。

辰二、自性因

自性因：以自性为根据成立上师为佛。

相好庄严的佛陀和显现平凡的善知识只有外相上的差异，其实他们的心完全安住于法性，无二一味。以自性一味为因，能成

---

[1] 果因：以果为根据而成立的理论。"因"即根据或理由。

立上师为佛。

比如，一个演员上午扮演国王，下午扮演乞丐，虽然外相有很大的差别，但其实是同一人的游舞。如《能断金刚经》云:“应知佛法性，是导师法身。”诸佛是法性的自性，上师也是如此，应当这样观想。

以上排除外相的差别，由实际之中佛与善知识自性无别，成立善知识为佛。

辰三、不可得因

不可得因:以迷乱心识前所显现的过失不可得，成立上师为佛。

譬如，眼翳者眼前显现的毛发，唯一是不可得的假法。因为如果毛发真实存在，则翳障清净之后，毛发应更加明显，然而事实上，眼翳病好了毛发也随之消失，因此毛发是不可得的假法。

同样，我们心前显现的上师过失，也只是一种不可得的假法。若上师的过失真实存在，则心垢清净之后，这些过失应更加明显;然而心垢清净之后，便不再显现上师任何的过失。因此，心前显现上师的过失，唯是由于自心不清净所致，实际上师的本体上并无过失。法称论师说:“可得的没有得到，说明实际中没有。”

按上师自身真正的境界来说，上师身口意的坛城中，没有毫许过失，以此可以肯定上师是佛，因为断尽过失者唯一是佛陀之故。

卯四、以法尔理成立分四：一、当幻化相应的能调伏身　二、当应机而幻化　三、当以能利益而幻化　四、当以周遍而幻化

“法”是法性，“尔”是如此。依于法性而如是成立，称为法尔道理。由此道理也可成立上师与佛无二，是不可思议的导师。

以下从四个方面抉择：是佛就必定如此，而上师也正是如此，因此上师为佛。

辰一、当幻化相应的能调伏身

诸佛利生的总规是：能以国王身调伏的，就现国王身；能以大臣身调伏的，就现大臣身。如是示现种种相应根机能够调伏所化的身相。

所以，应当思惟：对于以平凡身才能调伏的我来说，诸佛无疑是在我面前示现了平凡的身相。

辰二、当应机而幻化

自己有何种面容，就会在明镜中显现同样的影像。同理，自己有何种机缘，就会在法身大乐的自界中，显现完全相应的色身影像，这是法性的规律。

所以，应当思惟：与我机缘相应的某尊佛的色身必定会出现，若去寻找，则除了心前显现的上师之外，没有其他色身，这必定是诸佛为了调伏我而示现的色身，因此上师真实是佛。

辰三、当以能利益而幻化

大乘了义经中说：每一位众生的心前都平等无缺地安住了十方诸佛。因此，在我心前也应有十方诸佛安住。经中还说：此非泥塑木雕之佛，而是以能对众生行持利乐事业的方式而安住。

由此教证可知，我们心前安住的佛陀，正是现前利益自己的善知识。所以，应当思惟：在我心前以妙法利益我的善知识，正是诸佛的化现，因为实际利益我的就是他们。

辰四、当以周遍而幻化分二：一、三世周遍而幻化　二、遍一切处而幻化

巳一、三世周遍而幻化

从“不过时而幻化”和“相续不断幻化”两个方面来说明。

《大乘庄严经论》云：“利益众生事，随时不过时，不忘我顶礼。”总的来说，若所化众生听法的因缘成熟，佛陀必定不会错过传法的时机，法尔如是之故。就个人而言，自己堪能闻法时，诸佛必会应时说法，而如今为自己说法者，除了上师别无他人，因此成立上师为佛。

所谓相续不断而幻化，即诸佛除了恒时利益众生之外，别无他业。如今，诸佛也同样在行持利生事业，而且幻变无量能调伏的身相，通过说法来利益所化。

因此，应当思惟：现在我具有听法的缘份，诸佛必定以说法来饶益我，而利益我的就是眼前的善知识。所以，为我说法的善知识正是诸佛的化现。

巳二、遍一切处而幻化

此如大乘经所说:“虚空所在,佛身无不周遍。”既然佛身无不周遍,自然也周遍我处。应想:遍在我处的佛陀是谁呢?由自己的因缘所显现的佛陀,无疑是无倒宣说解脱正道的上师。

再三思惟便知,上师的确是佛陀化现为善知识的身相,来度化障重福薄的我。若深知此理,就能做到依教奉行。

诸佛的殊胜传承,总集在上师的法体中,若能从上师的金刚法体中获得不可思议的加持,自然就能获得不可思议的成就。因为对境是不可思议的金刚上师,若对他起信并祈祷、观想、赞叹、随学,则生生世世一切境界自然都会显现为法身大乐之境;所以,须认真思惟、再三串习并依此信解而行,才是合格的金刚弟子。诸佛菩萨都会同声赞叹,这是真正具缘的金刚弟子。

总结法尔道理:

诸佛周遍一切时空而幻化,在不清净众生的因缘成熟时,法尔将显现传法利他的平凡身相。因此,凡夫因缘成熟时心前所现的传法善知识,必定是诸佛的化现。

寅三、遣除疑难分四:一、遣除有关显现之问难 二、遣除有关不显现之问难 三、遣除不决定之问难 四、以问答方式解诸疑惑

卯一、遣除有关显现之问难

有人问:在我心前,善知识显现具有许多贪嗔等过失,如何才能把他们安立为断尽过失的佛陀呢?

问者以心前显现有过失，而断定善知识实有过失，并不是佛陀。

以根据不定破斥：自心的显现如果真实存在，则可成立这种说法，但这并不决定。因此，由心前的显现，不能成立上师实有过失。对此以六喻解释。

一、眼翳者之喻

眼翳者不论看什么都无法摆脱毛发的假相，但不能因眼前显现毛发，就断定实际处处都有毛发。同样，具业障者不论见谁都会见到过失或平凡相，但不能因他心前如此显现，就断定上师实际如此，因为这只是他的业障所自现。

因此，凭借众生业障的显现来断定上师不是佛，是毫无道理的，如同眼翳者前显现毛发，只是他自身的错觉，并非外境中实有毛发的自体。

二、摩尼宝之喻

《大乘无上续论》说："如同种种形色物，摩尼中现非彼体，亦由众生种种缘，如来显现非彼体。"譬如，摩尼宝自体上并没有蓝色，但把它放在蓝布上，便会显现蓝色。同理，佛陀虽然没有任何过失，但以所化众生自心的过失便会显现似有过失。

所以，应当思惟："现在上师显现的种种过失和平凡相，只是我自心过失的投射，实际上师并没有过失。"

三、墨镜之喻

有人问：如果上师毫无过失，如何解释"现量见上师有很多衰老等过失"呢？

答：譬如，眼睛被墨镜所遮时，也现量见到白海螺为黑色，但不能以此成立海螺为黑色。同样，心识被罪障遮蔽时，即使见到真佛，也似乎现量见到过失或平凡相。因此，以这种“现量见”怎么能断定实际存在呢？这只是一种迷乱识的现量，并不能衡量法界实相。

如是，以墨镜之喻抉择了上师为真佛，只是自心被业障遮蔽无法现见而已。

四、佛现旁生相之喻

为了利益众生，佛陀化现为猪狗等旁生的形象，行为与一般猪狗无异。既然佛示现了平凡相，在不清净众生心前，不论如何观察，也必然只会见到平凡的现相。

由此根据，应当思惟：“我不能因为自己心前显现了平凡的上师形象，就认为上师不是佛陀。”

五、梦的比喻

譬如，在梦中清晰地见到恶人杀生、偷盗等，但醒来后就会明白：这唯是梦中的假相，只是由于自己的习气成熟，才如是幻现的。其实，恶人尚且不存在，又怎会有杀盗的恶行呢？

同样，应当思惟：虽然我见到上师发怒、责骂等粗暴行为，但这只是由我内心的恶习所显现的，根本了不可得，又怎会有嗔骂等过失呢？根本不会有。

六、胆病等比喻

譬如，因胆病而看见雪山是黄色，因风湿病而见到雪山为蓝

色，诸如此类，以暂时损坏诸根的因缘，都能导致迷乱，何况我们相续中具有究竟的迷乱因——不可思议的业障，而且丝毫也未遣除，为什么不会由这些因缘而显现迷乱呢？因此，在业障深重者的心识前，善知识甚至显现驴马等形象，现在没有这样显现已是万幸。

卯二、遣除有关不显现之问难

问：纵然上师没有过失，但上师也没有显现相好庄严等功德，怎么能安立他是功德圆满的佛陀呢？

问者以心前上师没有显现相好等功德，而断定上师不是佛陀。

以根据不定破斥：由你心前显现，不能断定为真实存在；以你心前不显现，也无法断定毕竟无有。对此，可以通过思惟以下八喻来了知。

一、盲人之喻

太阳光芒万丈，而盲人却一无所见。同样，上师虽然圆满具备佛陀功德，但在我无明的心前如何能显现此等微妙难思的境界呢？因此，由我心前不显现，并不能成立没有。

二、针眼之喻

狭小的针眼中，无论如何也容纳不了巨大的须弥山。同样，凡夫分别心的境界如针眼般狭小，绝不可能显现如大海般深广的佛陀功德。因此，不能以自心没有显现，就断定上师不具佛陀的种种功德。

三、黑暗之喻

在漆黑的夜晚，由于黑暗的障蔽，不必说细微的色法，即使粗大的色法也看不见。只要没有遣除黑暗，色法就不能在眼前显现。同样，我们的心识被无明障蔽，姑且不说佛的各种微妙功德，即便粗大的功德也无法显现。因此，对于被愚痴障蔽的我来说，心中能显现何种佛功德呢？绝对无法显现。

四、瑜伽士之喻

密续说“所现皆为本尊相”，在消尽平凡迷乱相和执著的瑜伽士智慧前，上师们都显现为佛陀。所以，在我心前上师没有显现为佛陀，是因为我还未能消除迷乱显现和执著。一旦通过修行，消尽了迷执，必然会现见上师为佛。

五、幻师之喻

幻师以咒语加持某人，染污观众的眼识，结果观众只见到驴子和驴子的各种行为。迷乱之因是眼识被染污，迷乱是指不显现本有的人和人的行为，反而现前本无的驴子和驴子的颠倒相。这说明：显现的不一定实有，未显现的也不一定没有。

所以，能否信任自己的心呢？不能信任，因为它只是被恶习染污的颠倒心识。因此，对心前显现的，不能信以为真，而心前不显现的，也不能断定为无，而且须进一步认清其颠倒面目：以迷乱力所致，凡夫不仅不见本有的佛菩萨，而且不得不见本无的平凡相和各种平凡行为。

虽然在名言中上师也具足佛陀的全分功德，但我们在未消尽

错乱之前，由于业力的迷惑，见到的往往是迷乱的错觉。所以，应由幻师的比喻认识自己错乱的状况。

六、菩萨之喻

即使在十地菩萨等的心前，也无法显现佛陀全部的功德，何况在我这样的凡夫心前，如何能显现佛的全分功德，又现见上师为佛呢？即使合集所有的菩萨在漫长的时劫中从各方面一再观察，也无法完全现见佛陀的功德，何况愚痴的我呢？所以，不能以我心前不显现，就否认上师具有佛陀的功德。

七、鬼神之喻

例如：我眼前若有宝瓶，就应显现，若不显现，就能断定眼前没有宝瓶；但鬼神并非如此，我们不能以眼前没有显现鬼神，就断定毕竟没有鬼神。所以，不能一概以“不显现”而断定毕竟没有。

意义：

（一）如果我已现前如来功德，则应当在我心前显现；如果自心前不显现，则决定不是功德圆满的如来，毕竟以自证分可以断定自己是否现前了佛功德。这是以“不显现”而决定没有。

（二）我的心前虽未显现他人具有佛功德，但不能以“不显现”而断定他人不具佛功德。

八、宝瓶之喻

譬如：眼前虽有宝瓶，但布帘遮住时，什么也看不见；一旦拉开布帘，当处即见宝瓶。同样，应思惟：上师的法身与佛无二，

只是由于自己的业障而不能现见，一旦业障清净，当处即见上师为佛。所以，能否见上师为佛，取决于自己业障是否清净，而不在于上师是否清净。

卯三、遣除不决定之问难

也许有人会问：既然决定上师是佛，你身为上师，你的弟子也会把你当成佛，若与你的实际情况不符，则应成大妄语。

答：这种想法是观师为佛的障碍，必须遣除。《摄大乘论》云："鬼旁生人天，各堕其所应，等事心异故，许义非真实。"对同一有事，由于众生业力不同，而有不同的现相。对于我这个有情，也因见者各自不同的业力，而产生不同的看法；然而，对各自的所见，都应承认只是各自心识前无欺的显现。

比如：天、人、饿鬼三者同时见恒河水时，依随各自的业力，天人见为甘露、人类见为水、饿鬼见为脓血，而且依各自所见也有各自的受用，即天人畅饮甘露、人类喝水、饿鬼因脓血而受苦。所以，观待三者各自来说，应当承许这三种现相和作业同时存在。同样，弟子见我为佛，自己或其他人见我为平凡，而且就如各自所见那样，能分别作佛和平凡之业，因此名言中对二者都应承认为有。这样也可以遣除"小乘上师的声闻等并不决定是佛"的妨害。

对方又问：若依你所说，一位上师应成同时是佛和众生，但如何成立"既是佛陀又是众生"呢？

答：同样，同一条河流应成同时是甘露、水、脓血三者，对此你如何回答？所以，由于不同的业力，而显现甘露、水和脓血，这只是同一法观待不同众生的不同现相，并非在同一法上聚集了相违的水和脓血等。同样，观待众生的心识不清净、清净和极清净，而分别见上师为凡夫、菩萨和佛，并没有凡夫和佛集于一身的过失。

以上由教理成立了上师是佛，并以理遣除了种种疑惑，如此便能引生“上师是佛”的定解。

卯四、以问答方式解诸疑惑

第一问：是否所有的上师都是二利究竟的佛陀呢？

答：从名言现相来说，上师还是有差别的，并非一概是佛，否则就有菩萨不能以上师的身份利益众生的过失。实际上，资粮道、加行道的菩萨就能教化众生，一至十地的菩萨更能由愿力和等持力入轮回利益众生。《华严经》、《庄严经论》、《宝性论》、《入中论》等经论中都有明显的教证。

第二问：“事实是佛，也如实观为真佛”的上师是指何种上师？

答：是指能传授圆满菩提道教授的上师，即能把我们从凡夫地引入佛地的上师，这种上师是真佛的化现。许多金刚上师来到人间，传授即生成佛的教授，所以彼等是真佛的化现。比如，大恩上师法王如意宝，虽然在众生不净心识前是显现凡夫相，但瑜伽士现见他是莲师、文殊菩萨等，确实在名言中就是真佛的化现。

第三问：既然上师功德有别，为何在大小乘及密乘的教典中一概要求观师为佛呢？

答：因为佛具有无量的幻化，对于心前的上师，我们无法判定是否是佛的化身，而且观师为佛，可以避免一切负面因素、引发一切顺缘，换言之，观上师为真佛，可以遮止分别上师过失的恶心，增上对上师的信心，获得最圆满的加持，所以内道教典中一概要求“观师为佛”。但须注意，此处的“师”，唯一指真正具相的上师。

癸二、忆念恩德而发起恭敬分五：一、赐予安乐之恩德　二、生起功德之恩德　三、赐予教授之恩德　四、心相续得以调伏之恩德　五、超胜一切之恩德

忆念恩德是发起恭敬心的方便，因此修习恭敬意乐时，主要是修念恩，即应从以下五个方面观修。

子一、赐予安乐之恩德

阿底峡尊者说：“一切安乐源自上师的加持，所以应报答上师恩德。”为什么呢？因为若非上师引导我们趣入善法，则毕竟没有获得丝毫安乐的机会。因此，即便身心上得到些许安乐，都应忆念是上师的恩赐。

比如：世人虽求安乐，却不知何为乐因，反而处处制造苦因，所以身心非常苦恼。然而，我们能在殊胜的道场中，日日闻思修行，享用法乐，这并非凭空而得，也不是单凭自力所得，而是由

于上师将我们引入佛法中，我们才能获得这样的安乐。

以此类推，乃至夏天感受一丝凉风的快乐，都应想到是上师的恩赐。因为一切安乐源自善法，自己能够行善都源自上师的引导。或者，生活舒适时，也要了知这是上师的加持所致，由于上师大悲开示佛法，我才能积累资粮，享受福报。

修行必须不断转变恶心才会进步，通过以上再三举例，即知应在何处转念。又如：以往感受安乐时，便起我慢，认为自己天生就有福报。凡夫本是业障深重的疯子却毫无自觉，还认为自己福报大，根本想不到上师的恩德，更不知感恩。现在要消除邪念，就要忆念师恩，无论得到任何身心上的安乐，都要忆念是上师的恩德，如此就能转变观念而改变颠倒的认识。

感受安乐时，我们要逆着以往的习性去思惟："若无上师的慈悲，我怎么能享受这种福报，一切都是上师的恩赐。"这样串习坚固后，心态就会转变：获得安乐时，立即会想到这是上师的恩赐，每次念恩时，就会感激上师。养成习惯后，便会常常缘着安乐而感恩，由感恩而生起恭敬。对于自己所具之功德也要如此理解。

子二、生起功德之恩德

我们相续中能生起因果正见、出离心、信心、恭敬心、慈悲心、菩提心、通达二谛的智慧，都是源自上师的恩德。若无上师的教导，我们对善法将如盲人般一无所知，无由生起任何修行的功德，所以一切功德都是因上师大悲加持才得以生起的。

我们的相续从原先充满罪恶的状态转变为具有许多功德，这都是上师的加持所致，所以我们不能忘记大恩上师的恩德。

子三、赐予教授之恩德

我们天天闻法，或许感觉很平常，每天听法就像按时上班，不觉得佛法难闻，很少有感恩心。今后一定要改正这种心态，要有珍惜、感恩之心。

应当思量：我们要付出诸般努力才能通达法义，在心中显现法的境界，下至浅显的人身难得等，也要长期串习，才能真正通达其意义，所以佛法教授极其难得。同样，上师是在漫长的时间中行持了无量苦行，才获得殊胜的教授。由于慈悲的缘故，才将如此珍贵的法宝毫无悭吝地赐予我们，如同父亲将一生的财富全部交付孩子一样，恩德极大。

然而，有些人麻木无知，认为上师本该度化我、本该为我传法，这是毫无根据的。试问：你对上师做过何种供养承事？对上师祈祷过多少次？对上师真有信心和恭敬心吗？自己不具足弟子法相，却要求上师为自己传法，试想一个相信因果的人，该不该对上师提出要求呢？所以，应当这样念恩：上师恩赐的诸多殊胜教授，皆非轻易得来，而是经过漫长时间修持无量苦行才获得。

例如，应如何忆念上师如意宝的恩德呢？应在法上念恩，即：上师赐予我们显宗的因果、菩提心等妙法以及密宗顶乘的大圆满法，这些妙法是最珍贵的财富，乃至受持一分也能产生无量安乐。

所以，上师的法恩不可思议，知恩之后，还应努力以修行来报恩。

比如，上师施予少许衣食，让我们暂时感受些许安乐，我们都会感恩不尽，认为上师关照我的生活，何况上师不断赐予佛法教授，而这正是让我们获得安乐的根本，所以师恩若有形相，则尽虚空界也无法容受。经云:“以充满三千大千世界的财物布施某人，或者对其传授一句佛法，后者的恩德更为深重。”现在上师赐予我们圆满菩提道的教言，如此深重的法恩，我们根本无以回报。

就像这样，在没有出现泪水直流、汗毛竖立之前，必须持续不断地忆念上师的恩德。在生起不退转的恭敬心之前，须反复思惟，于法念恩。

子四、心相续得以调伏之恩德

应如是思惟：反观自己，贪嗔痴如此粗猛，可见自己是个刚强难化的凡夫。此生来到人间，相续中充满了烦恼和业障，这说明过去无量诸佛出世以来，我都未被诸佛调伏，若已调伏，则早应进入圣者的行列。今生有幸值遇上师，上师以善巧方便调伏了我，使我进入清净的法门，成为修行人，这种心相续的转化，唯一是上师的加持所致，所以上师的恩德比佛恩还要深重。

有人问:“上师与佛的体性无别，不可能有恩德大小的差别。”

答:“恩德有大小”是观待所化的现相而言，而上师为佛是从真实义中而言，所以没有任何过失。

子五、超胜一切之恩德

在我们一生中，父母和佛陀的恩德极大，但相比之下，上师的恩德更加深重。因为：父母只给予我今生的肉身，赐予对今生有益的衣食等，而上师却养育我的法身，赐予能获得究竟利益的佛法，所以恩德超过父母。至于佛陀方面，我不能亲聆佛陀说法，也不能亲见佛颜，而上师不仅可以面见，还可以随时为我传法，因此师恩大于佛恩。

总之，应当思惟：一切利乐和功德的圆满都依赖上师，此以理证能够真实成立之故。在整个法界中，即使以佛智观察，也无法找到恩德超胜上师者。

上述以意乐依止的轨理，就是以信心和恭敬心亲近善知识。修习贤善意乐的根本目的，是要与上师的智慧相应。随着信心和恭敬心的深入，自心也会越来越亲近上师的智慧，达到究竟时，二者便融为一味。在贤善的亲近意乐推动下，便会真正趣入亲近的加行。

壬四、以加行依止之轨理分二：一、略说　二、广述

癸一、略说

此处加行，是指亲近善知识的加行，即能让自心和上师智慧相应的加行。若三门行为令心越来越背离上师的智慧，则是违逆善知识的邪加行。亲近上师的加行，一言概之，即修持心心相印。如此，即可从总的原则上明白亲近加行的作法。世间也有“心心

相印”的说法，但要真正做到并不容易，因为心心相印是一种圆满的结果，不是单凭想象就能现前。然而，这种境界也不是无法企及，若能了知它的加行，并且努力付诸实践，最后必定能与上师心心相印，因为缘起无欺、不会空耗之故。

以加行依止上师的总原则，即上师怎么欢喜自己就怎么做，凡上师欢喜的事都要努力实行。分别来说，即须供献财物、身语承事、如教修行。这些很容易理解，不过就是好好供养、好好做事、好好听话，没有什么玄妙之处。但是缘起非常深奥，这三者实际包含了一切心心相印的方法，所有世出世间的亲近行为，都摄于其中。

比如，在世间若要亲近父母、兄弟、老师、朋友，加行也是供献财物、身语承事、如教修行这三者。比如，对父母常常供养、身语服侍、内心孝顺，由于缘起无欺、丝毫不爽，最后必能和父母的心贴在一起。

对亲近的缘起生起定解之后，再回到“亲近善知识”。须知，以上三者是我们必须用一生来勤作的大加行，此外再没有更重要的所作。若能按这样的正轨持续不断地修加行，最终一定会圆满依止上师的大事。

癸二、广述分三：一、供献财物　二、身语承事　三、如教修行

注意：以下所说都是就具相的上师而言。

子一、供献财物

向善知识供献财物，具有快速圆满资粮以及与上师的心亲近的作用。成佛需要圆满资粮，而资粮田中最胜妙的就是上师，换言之，就自己的因缘来说，找不到比上师更好的资粮田。因此，对无上福田的上师，应当供献一切。

《事师五十颂》云："恒以诸难施，妻子自命根，事自三昧师，况诸幻资财。"对具相的金刚上师，连难以割舍的妻儿、命根，都可以恒时奉献，何况不坚实的外财，更应毫无悭吝地供养。因为对自己来说，金刚上师是最殊胜的资粮田，所以相比于其他，更应着重在这一根本上供养。

再者，供养之果依赖供物的品质和数量，因此，应当尽量供献众多上妙的供品，以此将会成熟许多殊胜的果报。从密宗来说，如果自己拥有上等资财，却供养下劣的财物，也是失坏誓言。

以比喻说明：

譬如，当农民得到一块"春播一粒种，秋收万斤粮"的良田后，他会想：以前的田地不及此田的万分之一，今后我应选优质种子尽力播种耕耘，一定要利用它创造最大的财富。如果我只播少量下等的种子，就只能获得少量下等的果实；若不尽力在这块良田上耕作，就无法取得最大的效益。虽然其它田地也能生长庄稼，但毕竟不是最殊胜的，所以我应着重在这块田中耕作。由此比喻即明白，应对上师精勤供献妙财的道理。

《普贤上师言教》说："皈依处以及积累一切资粮的无上福田没有比上师更殊胜的。尤其是上师授予灌顶、讲经说法期间，十

方三世诸佛菩萨的大慈大悲和殊胜加持一同融入他的相续，从而安住于与诸佛无二无别的境界中，所以其余时间成百上千次供养不如此时供养一口食物的福德大。”在供养上师方面，由于某些殊胜的缘起，供养者可获百千倍增长的福德。比如，在上师灌顶传法时，供养的福德极大，因为缘起殊胜的缘故。

子二、身语承事

身语承事的范围很广，小到日常生活的烧火做饭，大到上师事业的方方面面，都属于承事的内容。凡是弟子份内应做之事，都要用心做好，而且要安忍劳苦，努力完成。这就是亲近的加行。

上文提到的加叶瓦尊者就是敬事上师的典范。当年他承事金厄瓦大师时，一切内务都由他一人操持，即便如一些拌和饭食之类的事他也亲自去做。

后来，他和上师到了诺寺，修建塔堡时，运石背土等事，无一不做。他是如此的厚道、勤快。

金厄瓦大师接近圆寂之前，加叶瓦诚心地祈求上师能在来世摄受自己。金厄瓦对他说：“直至法身未灭之间，我们师徒都不会分离。”所以，若能全心全意地承事上师，必定会成就与上师亲近的因缘，由此，弟子和上师的心生生世世都不会分离。

虽然加叶瓦日日承事金厄瓦上师，而没有修法的机会，但他就是由于这种勤奋而获得内证的。一次，当他走到第三级阶梯时，智慧倏然大开，所以他深信承事上师的功德。他曾感叹说：“吉麦

寺的善知识们不精勤承事上师,而唯一精勤于闻法,这是错误的。”

所以，我们应在身语承事上用心。应当想：获得人身，若以身口意造恶，只是徒然浪费生命，若能用以行善，则具意义。因此，自己身口意唯一应当做善事、说善语、发善心，而世上的善事、善语、善心无量无边，以有限的人生不可能样样实行，所以应当致力于最有意义之处，而这就要依靠上师这无上的资粮田。

换句话说，应以此身承事上师、以心为上师着想、以口为上师说话、以手脚为上师劳作，若能全身心地承事具德上师，则确实是人生最幸福的事。我们如果没有值遇上师，也只是在世间琐事中空耗。比如，在老板手下打工，身体为老板做事、舌根为老板说话、头脑为老板分别，这样做不但毫无实义而且会造下各种罪业。相比之下，哪怕只对上师稍作承事，也是最有意义的。

智悲光尊者在《功德藏》中说:“决定行持善法者，胜师广积二资时，彼中皆能结上缘，役使信使清扫等，极劳具果胜资道。”殊胜上师的一切所作，完全是利益众生的菩萨行。在上师积累广大福慧资粮时，如果以身语承事上师，便和上师的事业结上了殊胜善缘。承事上师期间，一切身行都成了善行，一切语言都成了善语，一切用心都成了善心，而且，圣者上师无上发心力所摄的善业资粮，自己同样可以获得。

因此，以身语承事上师本是妙不可言的善行，缘起微妙，以身语承事，必定能与上师的心相融、与上师的事业相融。由此可知，一切身语承事都是与上师智慧、与上师愿海、与上师利生事

业亲近的加行。这是“亲近加行”的真义。

如何承事以及承事的次第等具体内容，在经续论典中多有阐述，尤其在《华严经》和归摄密续意义的《事师五十颂》中有广泛宣说。对于这些内容，首先应由听闻而了知，了知后最重要的是要实行。

子三、如教修行

为何要如教修行呢？《本生论》云：“报恩供养者，谓依教奉行。”上师授予深广妙法，对我们有大恩德，为了报恩则应供养，而三种供养中，以如教修行最为主要，因此需要如教修行。

譬如，有病而不服药，终究无法脱离病苦，因此，谨遵医嘱而服药，是依止医生最主要的事。同样，若不依照上师的教言修行，自相续就无法遣除烦恼，所以如教修行是依止上师最关键的要义。如果只对上师广供财物，却不实行上师的教言，就像只交药费而不服药的愚人，如此则毫无意义。同理，在上师面前求法而不如教修行，也不会产生依止上师最殊胜的利益。

我们依止善知识，最根本的所求是离苦得乐，获得最殊胜的解脱功德来度化众生，而要达到此一目标，则须依止善知识如法修行，所以，最终仍归于如教修行的要点上。

《大乘庄严经论》云：“坚固[2]由依教奉行，能令其心正欢喜。”善知识内心真正欢喜的，是令依止成为有意义的因。性格稳重的

---

[2] 坚固：菩萨的异名。

贤善弟子，遵照善知识的教言，踏踏实实地修行，一定能令善知识真正欢喜。所以，依教奉行令善知识欢喜，才是亲近善知识的根本因，这是摄尽加行亲近关要的唯一精华。

那么，应如何如教修行呢？如教修行的范围很广，境界也有深浅不同，我们应按华智仁波切的开示，逐步深入地实行。

《普贤上师言教》说：“中间在依止上师的过程中，务必做到不顾寒热饥渴等一切困难，遵照上师的言教去执行，满怀信心恭敬祈祷。自己临时的一切所作所为都要请示上师，上师如何吩咐，就如何去做，总之必须以‘我意唯您知’的诚挚信心来依止上师。”最初依止上师时，应按上师的言教行持，不论遇到任何困难，都应努力克服。即便是暂时的所作所为，也不应以自己的想法为主，而须请示上师后，按上师的吩咐来做。这是最初的如教修行。

进一步应当修学上师的意行。《普贤上师言教》说：“所谓最后修学上师的意行，也就是说，对殊胜上师的一切行为经过一番认真观察之后，自己在实际行动中也原原本本地按照那样去修持。世间上也有‘一切事情即模仿，模仿之中能生巧’这样的俗话。作为修行人，要效仿往昔诸佛菩萨的行为，弟子依止上师也同样是随学上师。”

通过这段开示，对“如教修行”的意义，我们应有更深入的理解。

什么是“教”呢？“教”是教导，不仅有有声的教，还有无声的教。有声的教是言教，无声的教为身教。我们常说“水鸟树

林，皆演法音”，对具慧眼者来说，整个法界都在转妙法轮。同样，上师也是“语默动静，无非教化”，圣者上师的智慧安住于不可思议的法界，所示现的一切都是无声的教化，上师所有的行为都在启发我们。由此便能理解“一切无非教化”的涵义。

什么是“如”呢？“如”，是效仿、随学之义。如同以画笔描绘风光无限的山水一样，我们用心效仿、随学上师的心灵境界，就是如教修行。

要做到如教修行，前提是要善巧观察上师的德行，处处留心，不能像瞎子看戏一般，看了半天也不知台上表演些什么。所以，要有一双好眼睛，去细细领会上师一举一动的密意，这样才能入到“上师无声说法，弟子心领神会”的默契当中。

以下举公案说明：

印光大师是汉地了不起的祖师，当年弘一大师对印祖极为仰慕，曾亲自到普陀山承侍印祖。他在演讲中说：

1924 年，我到普陀山住了七天，每天从早到晚，我都在大师屋内观察大师的一切行为。大师每晨只喝一大碗粥，没有菜。大师说：“初到普陀时，早餐配有咸菜，我是北方人吃不惯，所以改成只喝白粥，这样已经三十多年了。”吃完，大师以舌舐碗，至极干净为止，再以开水注入碗中，涤荡碗中残汁，以此漱口，再喝下去，唯恐浪费残余米粒。至午饭时，只有一碗饭、一碗大众菜，大师每次饭菜都不剩。和早晨一样，吃完后先以舌头舐碗，再注入开水，涤荡后再漱口吞下。当年大师六十四岁，我见大师一个

人住，事事亲为，没有侍者等帮助。

印祖无声说法，弘一大师也深领于心，印祖的身教使他日后深得法益。印祖说了惜福和习劳的妙法，弘一大师随学印祖德行，这是如教修行。

通过这则公案，大家应当有所启发。明白道理之后，就应举一反三，知道该怎么做。方法是先用心看，再用心学，即用心观察上师有哪些德行，自己也应努力随学。

我们可以观察：上师行住坐卧是何种威仪，上师接引众生有何种方便，上师如何待人接物，如何恭敬上师三宝，如何发愿、回向、修集资粮，如何慈悲众生，如何护持圣教，如何实践教义，如何护持戒律，如何体悟万法，这些都是我们随学的内容。

因此，不要狭隘地认为只有上师有声的说法才是教，实际这个“教”真正说起来，尽未来际也说不完。

此外，如教修行也不是学一两个月即可，而是要从现在起直到成佛之间，日日随学，这才叫常随佛学。若能用心随学，上师的功德必然会在自相续中逐渐生起，最终达到与上师无二的果位。

《普贤上师言教》说：“上师的意趣行为怎样，弟子相续中也需要得到，就像神塔小像从印模中取出来一样，印模中有什么样的图案，全部会显现在神塔小像上。同样，上师心相续中有怎样的功德，弟子也要与上师一模一样，即便不能完全相同，也一定要具有基本相同的功德。”

壬五、摄亲近之意乐与加行之义分二：一、须真修实行　二、应归摄于心而修

癸一、须真修实行

以上亲近的意乐和加行，若能如量生起，修行必定会得到成就，以缘起不空耗之故。自己具有清净的意乐、加行，上师又具加持，内外因缘聚合，不可能不获成就。

大恩上师就是这样示现的：

大恩上师幼年即对全知麦彭仁波切具有极大信心。十五岁时，一心祈祷全知麦彭仁波切，念诵祈祷文一百万遍，同时阅读《直指心性》一万遍，结果依靠对全知麦彭仁波切的猛利信心和祈祷心而证悟心性。

大恩上师对全知麦彭仁波切极其恭敬，每每提起全知麦彭仁波切时，都敬称“喇嘛仁波切”。上师教诫我们，为了获得全知麦彭仁波切的加持，下至开玩笑也不能有任何不恭敬，否则会成为获得加持的障碍。上师演唱道歌和撰著论典时，都是先祈祷全知麦彭仁波切安住心间，最后回向时也是祈祷生生世世与全知麦彭仁波切形影不离、获得与文殊怙主无二的果位。

大恩上师念念不忘全知麦彭仁波切的恩德。有一次，忆念深恩竟至通宵流泪。第二天早晨，因流泪过多，上师的脸颊与枕头竟然粘在一起分不开。上师如此念念不忘师恩，我们弟子应努力随学，才能引发至诚的恭敬。

大恩上师说：“我没有什么传记可写的，但有一点，凡是我所

依止过的上师，我从未做过让他们不欢喜的事。对任何一位上师，我都是恭恭敬敬，谨遵师教，这是我一生唯一的传记……”“我依止托嘎如意宝的六年当中，从未扰乱过上师的心，就像如来芽尊者依止智悲光尊者那样，甚至没有做过一件让上师怒目而视、不欢喜的事。我对上师的所作所为从未起过邪见，上师就是开玩笑，我也觉得有深深的密意，视如善妙教言。”

大恩上师说他唯一的传记，就是真正做到了如理依止上师。实际上，这是最伟大、最成功、最令人景仰的传记，也是最心要的传记。上师的话语里蕴含了深刻的教诫。

我们临终时回顾此生，如果生平以贤善的意乐和加行如理依止上师，则一生问心无愧，中阴和来世必定安乐。如果依止善知识时犯下大的过失，则将终生遗憾，生也不安，死也不乐。所以要格外珍重，修好依止善知识的意乐和加行。

《普贤上师言教》说：“我们一定要在上师住世期间，全力以赴依教奉行，通过上面所讲的三种承侍使自己的心与上师的智慧成为无二无别。相反，如果上师住世时没有恭敬承侍、依教奉行等，而当上师不在世时却口口声声地说绘制上师的身像、观修上师瑜伽、修习实相之类的话，然后另辟蹊径去苦苦寻找别的高深莫测大法，既不具备使上师心相续中的断证功德融入自相续的诚信恭敬，也不进行祈祷等，这就是所谓的‘能修所修相违’。”

论中又说：“在中阴界中能面见上师，上师指引道路等，这也需要自己无量的诚信恭敬与上师的悲心愿力聚合，才会产生那样

的结果。当然上师不可能亲自去中阴界，如果自己没有诚信，不恭敬上师，无论上师多么贤善也不可能出现在中阴界为你指引道路。”

华智仁波切教诫我们珍惜因缘、注重实修。获得人身很难，生在中土更难，能值遇上师则是难中之难。道友们有福德因缘，获得人身，生在中土，又遇到各自有缘的上师，但要知道“缘生可贵”，事事难免无常，不会总有这样的机会，若不知及时把握、不懂珍惜，终将错失良机。

所以，上师住世时应当及时依止，一切弟子份内之事都要不懈怠地勤作。倘若未能殷重依止，一旦上师圆寂，自己想做也没有机会了。因此，要格外珍惜当下的因缘，每一件事、每一心态与行为都要往依师方面去修持。如果每一天都修好上师瑜伽，实行依止法，这一生就成办了大义。

癸二、应归摄于心而修

一切佛法都要在心地上修习，亲近善知识也不例外。若不着重修心，就会流于形相，成为相似的依止、虚假的依止甚至变相的依止。因此，在心上实修极为关键。全知麦彭仁波切说：外观百法，不如内观自心殊胜。

不要认为只要依止都会获得成就,其实依止的结果大有差别:有的依止获得上等成就，有的获得中下等成就，有的仅得少许利益，有的甚至以颠倒依止而堕落。

下面通过问答将亲近善知识的法义归摄在心上。

第一问：什么是亲近？

心和心相应才是亲近，身体或外相上的亲近，并不是真正的亲近。所以，亲近即是心与善知识的智慧、大悲空性藏相应。这有四种情况：身远心近、身近心近、身远心远、身近心远，前两种是真亲近，即不论身体远近，与上师的心相应就是亲近，否则就不是亲近。

佛世时，有两位比丘远道前去拜见佛陀。途中两人极其干渴，必须喝水才能活命；但是水中有虫，一位比丘遵守教言，害怕犯戒而没有喝，结果干渴而死。另一位比丘想："为了尽快见佛，还是喝吧。"后来当他见到佛时，佛说："那位护戒而死的比丘，才真正见了我。"

所以，心与上师相应，即使远在千里，上师也如同在眼前；心与上师不相应，即使身体亲近，上师也像远在天边。

第二问：为什么要亲近？

欲得火，就必须接近火；欲得光明，就必须亲近光明；欲得智慧和功德，就必须亲近善知识。按了义的观点，我们本来具有如来藏，只是被二障覆盖了，而能开显如来藏最殊胜的助缘就是三宝，三宝的总集又是上师。因此，为了显发心性，必须亲近上师。一旦与上师的智慧相应，自然能净除心垢而显发功德，功德未生者令生，已有的令增长，最后获得和上师无二的果位。

现代人亲近善知识的动机多不纯正。有些人认为："我与上师

关系密切，将来可以得好名声，居士一定会恭敬我。”这种求名的动机会使亲近善知识沦为庸俗的世间法。

有人想：“我亲近、供养上师，是致富的捷径。”这是为利养而亲近，也是世间法。

或者亲近上师只是为求自己一人解脱，这是小乘的发心。

亲近的动机有邪正、大小等差别，导致的结果也截然不同。如果不调整好动机，亲近的行为就会变成相似的影相甚至变相的行为。

第三问：如何亲近？

唯有顺应亲近的缘起，才能真正现前亲近，而缘起在于意乐。若有信心和恭敬，必定能与上师亲近；若无信心和恭敬，身语纵然勤作，也不能和上师的心相应。由于缘起不错乱之故。所以，应当精勤修习敬信。

信心和恭敬不是凭空产生，只有具足正因才能引生。正因就是思德、念恩，即：再三思惟功德，必引信心；再三忆念恩德，必引恭敬。信心和恭敬一旦增强，就能胜伏怀疑、傲慢，从而生起稳固的意乐；意乐一旦稳固，就能以祈祷等方便融入上师的加持。我们的心之所以不能融入加持，主要是因为心有障碍，若能提升敬信而消减障碍，则极易融入上师的加持而发明心地。

具体来说，有了淳厚的敬信，华严九心乃至无量善心都会被激发。譬如：随顺上师的孝子心、坚固不可分裂的金刚心、荷担一切的大地心、远离傲慢的除秽人心等，都将随之引生；舍心、

护戒心、安忍心、精进心、定心、智慧心等，也会因此增生；种种等持、神通、总持、辩才、回向、菩萨诸行、大愿等，也都能够成就。可见，只要具足亲近的意乐，在上师的加持下，一切佛法的功德都会逐渐产生。所以，亲近善知识是圣道的根本，只要对上师具有信心、恭敬心，一切都可显现为修行的境界。

有了意乐，自然会引发加行；相反，意乐若未修好，加行也不会真正生起、稳固，充其量只是一种相似或者脆弱、狭小的加行。换言之，亲近的加行必须以亲近的意乐摄持，若无意乐根本，则是表面的供养和承事，而且行为不稳固，容易生起疲厌、懈怠而间断，甚至会生起邪见等。因此，若不着重在心地上修持，最后极有可能会变成邪加行，结果不是亲近而是背离上师。

所以，表面热闹不一定好，外表好看也不一定真，只有具足贤善的亲近意乐，才会有真正的亲近加行。

亲近的加行，即供献财物、身语承事和如教修行。此等为何是亲近的加行呢？这是缘起规律所致。因为如此行持，必定能与善知识的心相应。

供献财物偏重外物，身语承事侧重身体，如教修行是真正修习善知识的教授、随学善知识的德行，三者分别是下等、中等、上等的加行。了知三种加行的差别后，首先应做好下等、中等加行，然后着重做好上等的如教修行。我们对上师供献财物、身语承事，是要先锻炼自己，让心和上师的心相应。有了这个基础，就能对上师的每一句教言信受奉行，最后归于“如教修行”。

然而，现在的情况恰恰相反，人们重视供献财物，其次是身语承事，最轻视如教修行。比如：有一类人因供养上师很多财物，就认为自己功德大，超过了其他师兄弟，而要求上师赐予大加持。另一种人，因承事了上师而自命不凡、心高气傲，认为自己高人一等。这些都是颠倒、不如法的现象，并不是实修亲近的加行，而是在修我执。

所以，一定要注重心地，不论作任何供养承事，务必要以真诚心、恭敬心来做。若无上述华严九心的贤善意乐，所作所为就容易流于表面，极可能成为颠倒的行为。

第四问：亲近的结果是什么？

若有纯正的动机，再加上贤善的意乐和加行，以无欺的缘起力，必然会获得上师殊胜的加持，逐渐消除罪障，而使自心和上师智慧相应，最后成为无二一体，永不分离，终成佛道。

实修时，应按宗大师的《菩提道次第摄修求加持颂》经常祈祷。依止善知识的关要摄于最初三颂，即：

万善根本从师出，能生利乐如良田，
依止违法善根断，如理事师求加持。
一切时处普摄护，诸善知识真佛身，
但观功德毋寻过，并念大恩求加持。
殷重敬信为意乐，身命财物如教修，
殊胜供养作加行，唯令师喜求加持。

如果通过教理了达上述内容，自然会生起《大乘庄严经论》中所说的总聚心，即心中会呈现修持的要点。总聚心一旦生起，就会引发求证之心，便可按照这三颂实地修证。

以上根据诸多经续论典和教言，对如何亲近善知识作了归摄关要的阐述。参考的教典有:《阿底庄严续》、《大幻化网根本续》、《时轮金刚续》、《密集金刚续》、《事师五十颂》和宗大师对该论的注释等。《华严经》、《不可思议经》等经典，《大乘庄严经论》、《菩提道次第广论》、《略论》、萨迦班智达《三戒论》、华智仁波切《普贤上师言教》等论典。五世达赖喇嘛的讲义、班禅善慧法幢的讲义、大格西阿旺彭措的广论笔记等注释，博朵瓦尊者的《蓝色手册》等教言。这些密续经论的作者都是诸佛菩萨，其发愿力及善说具有殊胜的加持，绝非凡夫分别念的境界可比。因此，我们应当按照这些圣言真实修行。

亲近善士·修习轨理

己二、略说修习轨理分二：一、正明修法　二、破除此中邪妄分别

庚一、正明修法分二：一、正修时应如何　二、未修中间应如何

【略说修习轨理分二：一、正明修法；二、破除此中邪妄分别。】

【初中分二：一、正修时应如何；二、未修中间应如何。】

这是略说在上座正修时及下座没有修法期间如何行持的轨理。

辛一、正修时应如何分三：一、加行　二、正行　三、完结

【初中分三：一、加行；二、正行；三、完结。】

正修的内容，既可分成加行、正行、完结三者，也可分成“宣说加行、正行与完结的真实义”和“旁述修法的时间安排等”这两个部分。

【今初】

壬一、加行分七：一、洒扫住处并且安布身语意像　二、须无谄供且端正陈设　三、以如法威仪安住且皈依发心　四、明观资粮田　五、资粮田前修七支　六、供曼陀罗而祈祷　七、摄义[3]

【初加行法有六。】

正修时最初的加行有六个方面，以下逐一具体解释。

癸一、洒扫住处并且安布身语意像分五：一、住处的要求　二、以教理成立必须洒扫住处　三、与洒扫相应的观修　四、洒扫的利益　五、以教理成立必须安布身语意像

---

[3] 此科判系本讲记所拟。

【乃是金洲大师传记，谓善洒扫所住处所，庄严安布[4]身语意像[5]。】

正修时最初的加行法有六个，这是第一个加行——洒扫住处并且安布身语意像，就是要如金洲大师的传记那样，善加洒扫自己所住的地方，并且要很庄严地安布佛像、佛经与佛塔。

“善”是对洒扫的要求，“庄严”是对安布身语意所依的要求。往昔的智者、成就者们都是如此行持的，其中尤以金洲大师堪为典范，所以说“乃是金洲大师传记”。

子一、住处的要求

修行的环境，必须选择静处，即应依止远离愦闹、极为适意的地方。譬如，选择树木成荫、花草相映成趣、成就者做过加持、能自然引生慈悲等善心功德的地方。《三摩地王经》等经论中都说过这样的内容。

修行的处所，必须按照戒律所说，是一形量合适、如法的住房，即光线充足、明亮，大小适中，令人心情舒畅轻松的住房。

对于真正想要修法的人来说，依止圆满的神山静处极为重要，因为如果想让心远离散乱并且引生功德，就需要圆满聚合内外各方面的因缘。许多大德都曾经这样强调过。具体选择神山静地的方法，可以参阅相关的经论，此处不作赘述。

---

[4] 安布：安放、布置。

[5] 身语意像：身的所依——佛像，语的所依——经典，意的所依——佛塔。

子二、以教理成立必须洒扫住处

教证：

《大幻化网根本续》与《般若八千颂》等教典中，都再三教诫行者必须洒扫住处、清洁环境。像这样应当半个月洒扫一次。

理证：

修行处所必须善加洒扫等，因为这样能使魔障减少、速得悉地，而且对皈依境恭敬承事能产生福德的缘故。譬如，为了迎接世间的君王，人们尚且要洒扫街道、严饰屋舍，何况修行人是要迎请诸佛菩萨，更要庄严道场。

子三、与洒扫相应的观修

按密宗来说，洒扫时应当观想：所有外器世界的过失完全遣除，所有山河大地、房屋庭院都显现为天尊的无量宫；而且，一切有情世界的过失也无余遣除，诸有情都显现为天尊。这样观修能使内心清净，由心所显现的十方器情世界也会因此而清净善妙。

依显教而言，洒扫时应念诵以谛实语所造的仪轨作加持。此外，还应按照《阿弥陀经》、《不动佛刹土经》、《现观庄严论》及其注释等中所说观修佛国的方法来观修净土。

子四、洒扫的利益

《根本说一切有部毗奈耶杂事》中记载：

世尊在逝多林时，见地上不干净，就拿起扫帚要打扫园林。

当时舍利弗、大目犍连、大迦叶、阿难陀等诸大声闻见后，都拿着扫帚一起清扫园林。佛陀和弟子们打扫完毕之后，便进入食堂就坐。这时，佛陀为诸比丘开示了洒扫的功德："凡扫地者，有五胜利，一者自心清净，二者令他心清净，三者诸天欢喜，四者植端正业，五者命终之后当生天上。"佛在《层楼经》中也宣说了这五种胜利。

洒扫的利益具体可以从暂时与究竟两方面来说明：

一、暂时的利益——能令自心欢喜、诸天护法欢喜、诸佛菩萨欢喜、种下往生净土的因缘等

如果把庭舍洒扫清净、布置整齐，不但自己内心会感到放松、舒适和欢喜，而且会招来喜爱清净的护法善神（世间爱干净的人用餐时，也喜欢找一个优雅洁净的地方。同样，喜欢清净的护法善神，也乐意到清净的精舍做客），还能令十方诸佛欢喜。相反，如果住所很不清洁，诸佛菩萨见了也不会赞许。此外，以此洒扫的净业，还能种下往生净土的因缘。

二、究竟的利益——成就报身与化身刹土

佛的境界全是清净的境界，因此希求佛果的人，应当庄严国土；而要庄严国土，首先必须从近处着手，否则连自己的住处都不清净，却要庄严国土，岂不可笑。

此外，若为殊胜的对境做洒扫等事，则利益更大。譬如，为僧众打扫厕所、经堂、佛堂，或者清理上师的住所等，以此稀奇的缘起力，再加上对境三宝的加持力，便能清净许多业障、净化

自心。

佛陀当年有一位弟子，叫周利槃特，由于他非常愚钝，没有能力忆持经典，佛就教他念“扫帚”二字。他一边为僧众扫地、一边念“扫帚”，六年之后便心得解悟：“帚是八正道，粪即三毒，以八正道之帚扫除三毒尘垢，就是扫帚的涵义。”他又深深思惟这个道理，于是心开意解，证得罗汉果。

我们应当思惟上述洒扫的利益。如果能在洒扫前后忆念这些利益，并且在洒扫时作相应的观修，那么修行生活中小至洒扫房屋也会充满欢喜。所以，修行的心境绝不是痛苦的，而是时时处处安详愉悦。

子五、以教理成立必须安布身语意像

教证：《文殊根本续》说：“应当作两足尊导师的圣像及佛塔等。”《道炬论》与《菩萨地论》也如此宣说。

理证：必须安布身语意像，以此能清晰明观、融入加持、随念佛陀等而遣除违缘故。

癸二、须无谄供且端正陈设分二：一、须无谄供　二、端正陈设

【由无谄诳求诸供具，端正陈设。】

这个加行有两个要求：一、必须无有谄诳而供养；二、供品的陈设必须端正。

子一、须无谄供分二：一、动机无谄诳　二、供品来源清净

“无谄供”的“无谄”，就是没有谄诳，包括动机无谄诳和供品的来源清净（没有谄诳）这两层涵义。

丑一、动机无谄诳

“动机无谄诳”，即供养的动机纯正，不是出于恶心或狡诈、炫耀等心态，也不是为了曲意迎合或隐瞒真相迷惑他人。

奔公甲格西就是这方面的典范：

一次，许多施主约见奔公甲格西。那天上午，格西便在三宝所依前很庄严地陈设供品。当时格西反观自己的动机，察觉自己这么做，只是为了在施主面前表现自己是个好修行人而已。于是，他毅然向供台上撒了一把灰，并且呵斥自己说：“你这个比丘，不要如此虚伪！”后来，帕单巴尊者对格西此举赞叹说：“全西藏的供品中，奔公甲这把灰最好！”

由此可见，供养的动机最为重要。譬如：有一富人为了炫耀自己的财富，每日供灯万盏；相反，有一穷人，为了利益众生、积累成佛的资粮，而由衷发起真诚的供养心，尽自己最大的能力，在三宝前供一盏灯。若论功德，后者远远超过前者。因为前者的动机谄诳，完全被世间八法所染污，并非清净的供养，因此纵然供品精美华丽、数量庞大，但功德却远远不如以清净心供养微薄之物。二者的功德相差如此悬殊，完全是由发心清净与否所致。

丑二、供品来源清净

“供品的来源清净”，即供品不是以欺骗、邪命等非法手段获取的，没有被罪业染污。譬如：偷窃兄弟的财物来供养父母，父母必定不愿接受这种供品。同样，我们若以杀生、偷盗、邪命等方式获取供品，供品的来源就不清净，以此供养三宝，三宝也不愿纳受。因此，须“由无谄诳求诸供具”，使供品不受染污。

子二、端正陈设

此加行的第二个要求是“端正陈设”，即香花、灯烛等供品应当摆设整齐。

如果能做到无谄供以及端正陈设，就是清净的供养，可积累广大的资粮。

癸三、以如法威仪安住且皈依发心

【次如《声闻地》中所说：“从昏睡盖，净治心时，须为经行。除此从余贪欲等盖，净治心时，应于床座或小座等，结跏趺坐。”故于安乐卧具，端正其身，结跏趺坐，或半跏趺，随宜威仪。既安住已，归依发心，决定令与相续和合。】

其次，应像《声闻地》中所说：“净治五盖中的昏睡盖时，必须来回经行。此外，净治其余贪欲盖等盖障时，应在床座或小座等上结跏趺坐。”所以，应在安乐舒适的卧具上，端正自己的身体，以适合自己的威仪结跏趺坐或半跏趺坐。身体这样安住之后，还

要皈依、发菩提心，一定要让皈依、发心与自相续和合。

“安乐卧具”：坐起来不会感到太硬，让人感觉柔软舒适的卧具。

“随宜威仪”：根据自身的情况，双跏趺或半跏趺皆可。在小乘戒律中，是要求“大僧结双跏趺、二僧结半跏趺”。关于“威仪”，《金刚幔续》中说：“在安乐卧具上安坐之后，双目垂视鼻尖，鼻尖与肚脐对直，双肩平齐，舌抵上颚，唇齿自然放松。在这之后，远离粗息。”《声闻地》、《般若八千颂广疏》中也讲了七种威仪。

在安乐的卧具上，以如法的威仪安住，并排除浊气（除风），这样做有很大的必要，因为：

一、佛陀如是开示的缘故；

二、堪能长时间打坐的缘故；

三、非人不能妨害的缘故；

四、身体不会疲劳的缘故；

五、心极澄净的缘故；

六、与生起轻安相应而速得轻安的缘故。

“决定令与相续和合”：一定要让自己的心与佛法相合。譬如：钢琴家刚开始弹一首乐曲时，由于对乐谱和乐曲的意境还不熟悉，所以弹奏时，心不能随音律融入音乐的意境之中；然而，当他练习纯熟并且娴熟乐曲的意境时，就能“以心奏乐”，内心与音乐的意境完全融合。这就是音乐与心相续和合，这是一位钢琴家必臻之境。同样，皈依、发心也应当和自己的心相续融合，让心成为

皈依、发心的体性，这是在法上的要求。如果念诵皈依偈和发心偈时，口中虽然念诵这个法，内心却处于无记或散乱的状态，那么自心就不可能契入法义而与佛法相融。因此，宗大师才会用十分肯定的语气说“决定令与相续和合”，这是要求我们，内心必须对法义串习纯熟，这样佛法和心相续才能融合一味。

为什么安坐之后，首先要皈依、发心呢？下面就以理成立其必要性。

我们在做任何事情之前，调整自己的动机、令发心清净非常重要。因为，业的善恶是由心的善恶来决定的，如果不以清净的发心摄持，身语诸业都不会成为善法，因此，清净的发心是凡事最初的关要。

而各种发心之中，又以皈依和菩提心最为殊胜。因为“皈依是进入佛教之门”，所修能否成为佛法全靠皈依的摄持，唯有依靠皈依三宝，才能远离外道的发心，所以，最初发起皈依三宝的清净信心，极其重要。又因为“菩提心是进入大乘唯一之门”，所修是否成为大乘法，唯一依赖菩提心，因此必须以菩提心舍弃二乘自利的发心，以此原因，最初就发起为利众生而誓求佛果的菩提心，极为重要。因此，身体如法安住之后，首先必须皈依、发心，以调正自心。

第三个加行归纳起来，就是正身与正心两个要点，身心都要调整，身正则脉直，心正则入道。身要正，则应以如法的威仪端坐；心欲正，即须以殊胜的善心修持皈依、发心。而这两者之中，

又以调心为主，然而当今的修行人往往颠倒主次。本来跏趺坐是很好的坐式，但是如果只是执著修身而不殷重修习皈依，最多也只是外道的修法，如果没有菩提心摄持，最好也只是小乘的修法。因此，调身和调心这两者中，首先应着重调心，应当殷重修心，令皈依、发心与自相续和合。这是第三个加行的重点所在。

癸四、明观资粮田

【于前虚空，明现观想广大行派及深见派传承诸师，复有无量诸佛菩萨、声闻独觉及护法众，为资粮田。】

在自己头顶前方的上空，清晰地观想广大行派与甚深见派的诸传承上师、无量诸佛菩萨、声闻独觉和护法神众，作为资粮田。

首先，在自己前面上方的虚空中央，明显地观想大法座，本师释迦牟尼佛安住座上。因为释尊是这个教法期佛法的导师，我们现在能够进入佛教、深沐法恩，与释尊有着密切的关系，由于因缘甚深、恩德超胜的缘故，首先应当观想释尊。

其次，在释尊的前方，观想于菩提道中引导自己的根本上师；然后，在释尊的右方，观想从阿底峡尊者传下来的广大行派传承诸师，比如弥勒、无著、世亲等菩萨；接着，在释尊的左方，观想甚深见派传承诸师，即龙树、月称等菩萨。释尊的后方则分为上下两方：上方观想从金刚持如来次第相传的加持传承诸师，下方观想从寂天菩萨相传而来的伟大事业传承诸师。（就本论来说，以上诸传承都汇集于阿底峡尊者，再由尊者作为传承源头传至藏地。）此

外，还要观想诸佛菩萨、声闻独觉和护法神众。自己所修的主要本尊也可以观在前方。

以上这些所观想的圣境就是“资粮田”。为何称之为资粮田呢？因为传承上师等是修行人积集广大资粮的殊胜所依，所以称为资粮田。向这样具有无边功德的资粮田祈祷，就能获得一切圆满与加持。因此，往昔大德们都说，这是传承如意宝。

以上资粮田观想好了之后，就成了我们积资净障的所依，因此接着就宣讲第五个加行——资粮田前修七支。

癸五、资粮田前修七支分三：一、须积资净障的根据　二、分别宣说七支　三、七支的划分与归摄

子一、须积资净障的根据

【又自相续中，若无能生道之顺缘——“积集资粮”及除逆缘——“净治业障”二助缘者，唯励力修所缘行相之正因，亦难生起。是故次应修习七支以治身心，摄尽集净诸扼要处。】

“行相”：内心显现的影像状态。

自己的相续当中，假如缺少能生起证道功德的顺缘——积集资粮，以及遣除逆缘的净治业障，这两种证道的助缘，而仅仅努力修习所缘行相的正因，则难以生起证道功德。因此，接下来的加行就是要修习七支来净治身心，这七支摄尽了一切积资净障的扼要。

在这一段当中，我们必须明确因、缘、果三者:“果”即所生起的证道功德;“正因”是修习所缘行相;“助缘”包括积聚顺缘和遣除逆缘二者，能生道之顺缘是积集资粮，遣除障道的逆缘是净治业障，这两者就是助缘。

以下分别以教证说明“积资、净障二者是生起证道之助缘”。

一、积集资粮是能生道之顺缘

敦巴仁波切说:“恒时精勤积福德，未积不生贤善心，积者能生贤善心。”经中也说:“未曾积资欲成就，好似搅水欲得油;积累资粮欲成就，恰似搅乳得酥油。”不积资粮而想获得成就，就像要从沙子中榨出油来，无论如何勤作，也不可能得到一点油;相反，积累资粮以求成就，则如榨芝麻得油一般，有多少芝麻就有多少油。

二、净治业障是生起证道的助缘

华智仁波切在《普贤上师言教》中说:“相续中生起甚深道之殊胜证相的主要障碍，就是罪障、习气。为了使阿赖耶的明镜中显现证悟的影像，净除罪障是至关重要的一环。”可见，道之逆缘是罪障，清净罪障则是生起证道的助缘。

下面再以理归摄论文的意义，成立“积资净障是产生证道功德的关要”。

对于产生证道功德来说，积资、净障二者极为重要。因为任何结果的产生，都要依赖因和缘的聚合，犹如良田要出生丰美的庄稼，必须依赖近取因的种子和俱有缘的水土等聚合。同样，若

想证道却没有积资、净障这两种助缘，而只有修习所缘行相这一孤因，则决定无法产生证相。

我们再举例说明这个道理。譬如：有两个人依止同一位上师、修持同一个法门，但其中一人很快便生起了证相，而另一人虽然精勤却久久难以生起证相。这其中的原因何在呢？正是因为前者已积累了深厚的福德资粮，业障也已清净，所以一投入修法就能生起证相；而后者既无深厚福德资粮的顺缘力，又未能净除业障而为罪垢所覆，由于缺乏助缘，所以纵然努力修习也很难获得证相。

当年无著菩萨也曾经这样示现：

菩萨在鸡足山观修弥勒本尊十二年，由于一直未能亲见本尊，又没有获得任何证相，心灰意冷之际，便放弃修行下山。途中，他遇见一只双足残废、下身糜烂的母狗，由此生起了强烈的大悲心。于是割下身肉施给母狗，并且要用舌头为它舔去身上的小虫。顷刻间，菩萨清净了许多业障而现见弥勒菩萨。

因此，积资净障是最重要的加行，如果没有积资净障作为辅助，正行时就很难与修法相应。此处将积资净障列入正行之前的加行当中，确实有它决定的道理。我们了知它的重要性后，应当如何善巧地修习呢？传承上师们已将积资净障的扼要，完全归摄于七支的修法之中，为我们提供了极其方便善巧的修轨，依此而修可以达到事半功倍的效果。

那么，什么是“七支”呢？为何它能摄尽一切集资净障的扼要，而具有极大的功效呢？下面就分别宣说七支的修法及其利益。

子二、分别宣说七支分二：一、真实　二、如理作意则生福德之理

丑一、真实分七：一、礼敬支　二、供养支　三、悔罪支　四、随喜支　五、劝请转法轮支　六、请住世支　七、回向支

“七支”就是普贤愿王，从礼敬诸佛到普皆回向，归纳起来就是七支（七支即七个部分，其中“称赞如来”归入礼敬支)。以下分别解释每一支的意义。

寅一、礼敬支分二：一、三门总礼　二、三门别礼

卯一、三门总礼

【其礼敬支中，三门总礼者，谓所有等一颂。非缘一方世界及一时之佛，应缘十方过去、当来及现在所有一切诸佛，以至诚心，三业敬礼，非随他转。】

礼敬支又分“三门总礼”与“三门别礼”，其中，“三门总礼”就是《普贤行愿品》当中的这一颂:“所有十方世界中，三世一切人师子，我以清净身语意，一切遍礼尽无余。”此礼敬不是缘一方世界和一时之佛，而是缘十方世界过去、未来、现在所有诸佛；而且，应以至诚的心，身语意三业敬礼，不是随着别人转，唯一是发自内心深处而礼敬。

论中从所礼之境与能礼之相两个方面，解释了“三门总礼”。

一、所礼之境

修习礼敬支时，应礼之境，不是一方世界和一时之佛，而是“所有十方世界中，三世一切人师子”，即十方世界过去、未来、

现在所有的诸佛。这个境界极其广大，要求我们放开心量，观想“一切遍礼尽无余”。

二、能礼之相

能礼之相，就是“我以清净身语意，一切遍礼尽无余”，即以至诚的心，身语意三业敬礼，不是随着他人而转，唯一是发自内心地礼敬。颂中“清净”在此解释为“至诚”，完全发自内心，就是至诚。

为什么必须如此修习礼敬呢?

【智军阿阇黎释中云：“此复若仅顶礼一佛，所得福德且无限量，何况缘礼尔许诸佛。”】

智军阿阇黎在《普贤行愿品》的注释中说:“如果仅仅顶礼一尊佛，所获福德尚且没有限量，何况是缘这么多的诸佛礼敬。”

《业报差别经》中说:“礼佛一拜，从其膝下，至金刚际，一尘一转轮王位，获十种功德:一、得妙色身;二、出言人信;三、处众无畏;四、诸佛护念;五、具大威仪;六、众人亲附;七、诸天爱敬;八、具大福德;九、命终往生;十、速证涅槃。”若能至心礼佛，则从膝盖以下直到金刚地基之间有多少微尘，此人就能获得那么多的转轮王位。顶礼一尊佛所获福德尚且无法限量，何况随学普贤菩萨，以意缘取十方三世诸佛，由于所礼之境广大周遍的缘故，所获福德更是不可计量。

为何必须以至诚心三业敬礼呢？成佛所需的福德资粮完全依仗清净之业，因此只有以至诚心所摄持的清净身语意三业作敬礼，才能迅速积聚福德资粮。如果没有发起至诚恳切的心，而只是以散乱心或无记心，身体随着别人礼拜，口中随便念念，则不可能迅速积累福德资粮。

一般凡夫的心力微弱、涣散，而且心量狭小，只能礼敬一佛，所以积资缓慢。这里，宗大师教导我们要掌握“所礼”和“能礼”的要点。若能具备“缘境广大”和“至诚心”这两个条件，以十方三世诸佛为所礼之境，并且以至诚恭敬的心摄持身语而修习礼敬，那么仅仅观想一次也能迅速积累广大资粮，此外再也没有比这更善巧、殊胜的方便了。

卯二、三门别礼

三门别礼，就是身敬礼、语敬礼和意敬礼，即：身以恭敬姿势而礼，语以称赞功德而礼，意则发起胜解、随念功德而礼。

【三门别礼中，身礼敬者，“普贤行愿”等一颂，谓以方时所摄一切诸佛，以意攀缘，如现前境，变化自身等诸佛刹极微尘数，而申敬礼。此复是于诸境所有普贤妙行，发净信力，由此信力发起礼敬。一身顶礼，其福尚大，况以尔许身业礼敬，其福尤大，智军阿阇黎所释也。】

三门别礼当中的“身礼敬”，是指《行愿品》中的这一颂：“普贤行愿威神力，普现一切如来前，一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。”

论中从所礼之境、能礼之身、能礼之心、礼敬之福四个方面，解释了“身礼敬”。

“所礼之境”，是礼敬时心中所观想的境——十方三世诸佛，即论中所说：以意攀缘十方三时所摄的一切诸佛，犹如显现在自己眼前一般。

“能礼之身”，是等同诸佛刹土极微尘数的身体，即论云：变化等同诸佛刹土极微尘数的身体，来敬礼每一尊佛。

“能礼之心”，是发起净信力，即论云：这也是对诸所礼境，也就是对所礼诸佛的普贤妙行，发起净信力，由此信力发起对诸佛的礼敬。诸佛的普贤妙行，本来是以净见量才能衡量的不思议境界，但是凡夫也可以依于清净的信心，诚信诸佛功德不可思议，依此信力，心中无比恭敬地发起礼敬。

“礼敬之福”：论中是从能礼之身来阐明福德，即以一身顶礼所获的福德尚且如此巨大，何况以佛刹极微尘数的身体礼敬，福德更是巨大。这是智军阿阇黎在《普贤行愿品》注释中所说的。

有关身体的敬礼方面，或者如《华严》所说，全身扑地而行大礼拜，或如《一切有部律》所说，五体投地而敬礼，或者单手敬礼、俯身而礼等，这些都是身体恭敬之相。

【意敬礼者，“于一尘中”等一颂，谓于一一微尘之上，皆有一切尘数诸佛安住菩萨围绕会中，应发胜解，随念诸佛所有功德。】

“意敬礼”，就是《行愿品》中此颂：“于一尘中尘数佛，各

处菩萨众会中，无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。”这是说，在每一微尘上，都有等同一切微尘数量的诸佛，而每一尊佛都安住在菩萨围绕的众会当中，对此不可思议的诸佛清净境界应当发起胜解，随念诸佛所有的功德。

因此，“意敬礼”就是对不可思议的诸佛清净境界发起胜解，以极其恭敬的信心，随念诸佛身语意及事业等功德。

【语敬礼者，“各以一切”等一颂，谓于诸佛功德胜誉不可穷尽，化一一身，有无量首，化一一首，有无量舌，以微妙音而称赞之。此中音者，即是赞辞，其支分[6]者，谓因即是舌根，海者是繁多辞。】

“语敬礼”，是《行愿品》中此颂：“各以一切音声海，普出无尽妙言辞，尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。”这是说，对于诸佛不可穷尽的功德胜誉，在每一尊佛前化现一一身，每一个身体又化现无量头，每一个头又化现无量舌，而以微妙的音声称赞诸佛功德海。按藏文偈颂，其中“音”是指赞叹的言辞，“支分”指因，就是舌根，“海”是形容非常多。

寅二、供养支分二：一、有上供　二、无上供

七支的第二支是“供养支”，其中又分有上供和无上供两种。

“有上供”，是指世间的供养，其供具是世间人天各种庄严的供具，由于在此供养之上还有更殊胜的供养，所以称为有上供。“无上

[6] 支分：藏文译本中有“支分”一词，所以宗大师在此特作解释。

供”，是指出世间的供养，诸菩萨以神力变现无量供具，就是无上供。

卯一、有上供

【供养支中，有上供者，“以诸最胜”等两颂。】

供养支中的“有上供”，是按照《行愿品》当中这两颂来作供养：“以诸最胜妙花鬘，伎乐涂香及伞盖，如是最胜庄严具，我以供养诸如来。最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。”

下文逐一解释这两颂当中所说的供养具。

【最胜华者，谓人天等处所有众多希有散华，鬘谓配贯种种妙华。此二种中，皆有一切或实或假。】

“实”是指真花；“假”是指人造的假花，比如以塑料、金银等做成的花。

“最胜华”，即人间、天上等处所有稀有的妙花，“鬘”指各种妙花串成的花环。花与鬘都有真实和假造两种。凡是见到各种美妙的真花或假花，都可以供养诸佛。

【伎乐者，谓诸乐具，若弦若吹，若打若击。】

“伎乐”就是音乐。“诸乐具”即各种乐器。“若弦若吹”是指管弦乐，比如弹琴、吹号；“若打若击”是指打击乐，比如打鼓、敲锣。这一切美妙动听的音乐，皆可供养诸佛。

【涂香者，谓妙香泥。】

“涂香”，是指用香物与水调和之后，可以涂在身上的香。

【胜伞盖者，谓诸伞中诸胜妙者。】

“胜伞盖”，就是各种伞盖当中的胜妙者。

【灯烛者，谓香油等气香光明，及摩尼宝有光明者。】

“灯烛”，即以酥油、蜡等所燃，具有香气和光明的灯具，以及摩尼宝、夜明珠等具有光明的妙物，或者现代的各类电灯等，以这些光明供养诸佛。

【烧香者，谓配众香，或唯一种所烧然香。】

“烧香”有二类：一类是用各种香料配制而成，如以柏枝、檀香木等配制而成的熏香;另一类是唯独用一种香料制成的烧香，如檀香等。

【胜衣服者，谓一切衣中最胜妙者。】

“胜衣服”，即一切衣服中最好、最妙的衣服。

【最胜香者，谓妙香水供为饮水，以氛馥香遍三千界所熏水等。】

“最胜香”，就是可供诸佛菩萨饮用的妙香水，即以香气弥满三千大千世界的妙香所熏之水等。

【末香者，谓妙香末可撒可烧，或积为堆，或画坛场，支配颜色，形量高广等妙高峰。】

“末香”，即用妙香制成的香粉，可用来撒佛，也可用以熏烧供佛，或积聚成堆，或绘画坛城，配上各种颜色，形量如须弥山一般高广。

【聚者加于前文一切之后，有众多义，及庄饰义，并种种义。】

“聚”字要加在前文所说一切供具的后面，比如，花聚、鬘聚、涂香聚、灯聚等。“聚”有三种意义，即众多义、种种义与庄饰义（藏文中“聚”有安布的意思）。例如，“灯聚”，就是许许多多、各式各样、排列美观的灯具。以上一切世间最胜庄严具，都以众多、种种而且陈设美观的方式供养诸佛如来。

“一一皆如妙高聚”（此为唐译，与藏译略有不同），其中“妙高聚”是形容所有供具的形量都十分广大，而且都具有功德妙用。因为须弥山（妙高山）是人间所见最高广者，而且是由四宝组成，具有十种功德，所以用“妙高聚”来比喻供养具的形量高广、数量极多，而且每一种都具有功德妙用。

卯二、无上供

【无上供者，“我以广大”等一颂。言有上者，谓世间供，此中乃是诸菩萨等神力所变微妙供具。】

无上供，即《行愿品》中此颂：“我以广大胜解心，深信一切

三世佛，悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。”（藏文中前二句有“无上供”一词，文中说：“一切无上供养，我都以胜解心深信。”）所谓“有上供”，即世间供养，其供具为世间人天各种庄严物，而这里则是诸菩萨等以神通力所变现的无量微妙供具。

【颂后二句，于前一切不具足此二句义者，悉应加之。是说敬礼及诸供养所有等起及其境界。】

“等起”，就是思心所，为生起一切之因，它能引生身语二业，并且在第二刹那之后与彼身语业同存。这里的“等起”，具体是指普贤行愿力。

“境界”，在这里是指敬礼和各种供养的对境，也就是诸佛如来。

论中说：凡是前文中不具足这一颂后两句意义的地方，都应加上。这两句是说敬礼、供养的等起和对境。（藏文偈颂后两句是“悉以普贤行愿力，敬礼供养诸如来”，与汉文稍有出入。）

这里，宗大师主要是提醒我们：敬礼、供养和以下忏悔、随喜等一切观行的等起，唯一是自己深切的行愿，也就是普贤行愿力。这是七支的核心与灵魂，因为所有七支的修行，都要发自内心深切的行愿，以普贤行愿力作为等起。心中如果具有如此伟大的行愿力，就可以将生命完全融入普贤愿海之中；相反，心中若无行愿，只是有口无心地念一念，则不具大义。

虽然唯有登地以上的圣者，才能发起真实的普贤行愿，但我们也应努力对普贤行愿生起胜解信，并且依此胜解信发起勇猛的

愿心，随学普贤菩萨，这是所有七支修行的关键所在。

以下再从三方面阐述，如上供养诸佛的利益。

一、供养微小，受报广大

《悲华经》云：“若以一花，散虚空中，供养十方佛，乃至毕苦，其福无尽。”如果将一朵花抛向虚空，供养十方诸佛，以此所获的福德，乃至毕苦也不会穷尽。

永明大师在《万善同归集》中说：“若有人能于佛法僧，少作微善，如毫发许，所生之处，受报弘大，无有穷尽。”如果有人能对佛法僧三宝，稍作如丝发般微细的善业，那么此人将来无论生在何处，都会感受广大的乐果，而且没有竭尽的时候。

过去佛世时，有一位亿耳阿罗汉，由于前世曾以一朵花供养佛塔，因此在九十一劫中连续感受人天妙乐，最后更以此福德亲见释迦佛，证得阿罗汉果。由此可见，对三宝即便稍作供养，果报也非常广大。

过去有五百个强盗，看中了一座寺院佛像眉间的宝珠，于是合伙到寺院准备窃取。当时由于大殿内光线昏暗，强盗首领便拔剑挑灯，灯光顿时照亮了佛像。由于这个因缘，这位首领后来成为释迦佛教下天眼第一的阿那律尊者。缘起不可思议，即便无心供养也能种下解脱的胜因。

二、供种种物，感种种果

中国近代禅门巨匠来果禅师曾这样开示：

供香则身口不臭，供花则相貌端严，供灯则心眼明彻，供水

则恶病全消，供果则富乐尊荣，供珠则身钦洁贵，供衣则福寿绵长。

以香极香净，故供香将来身口不臭；

以花色美丽，故供花将来相貌端严；

以灯具光明，故供灯将来心眼明彻，明了诸法；

以水性柔和，故供水将来身体调和，恶病全消；

以果实圆满，故供果将来富乐尊荣，极为圆满；

以珠宝贵重，故供珠将来为人敬重，地位尊贵；

以衣长随身，故供衣将来福寿绵长。

因此缘起妙不可言，以所供的物品不同，便会感得不同的果报，恰如其分，丝毫不爽。

三、广修供养，福德无尽

七支当中的供养支，就是普贤十大愿王中的“广修供养”。由于所修的供养具足四种广大，即供养具、供养境、供养心、供养时等广大，所以称为“广修供养”。

供养具广大：就有上供来说，所观想的供具为香花、灯涂等世间最胜妙的庄严具，而且一一皆如妙高聚，所以极为广大。

供养境广大：所供养的对境不是一方、一时之佛，而是十方三世一切诸佛，所以极为广大。

供养心广大：供养的发心是普贤伟大行愿，远远胜过一般供养的发心，所以极其广大。

供养时广大：尽未来际供养，即供养的时间永无止境，所以极为广大。

如前所说，以微薄的供养尚且能感得巨大的果报，何况如此广修供养，必定能获得无量福德；另外，以一种供物尚且能感得相应的一种福德，何况意幻供养种种无量的庄严供具，必定能圆满诸般功德。由此可见供养支修法的殊胜性，我们若能发起普贤行愿而广修供养，一次观修便可摄集无量福德。

寅三、悔罪支

【悔罪支者，“我昔所作”等一颂。依三毒因身等三事，其罪自性谓我所作，此复具有亲自所作，及教他作，或于他作而发随喜，总摄一切说“诸恶业”。应念此等所有过患，悔先防后，至心忏除，则昔已作断其增长，诸未来者堵其相续。】

悔罪支，即《行愿品》中此颂：“我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”

对于这一颂，宗大师首先从因、事、自性三者解释“罪”，再从方法、作用二者说明“忏悔”。我们将这两个方面合起来，就能明确“悔罪”的涵义。

一、从因、事、自性三者解释“罪”

“罪之因”，就是贪嗔痴。“罪之事”，即身等三事：身之事，即杀、盗、淫；语之事，即妄语、两舌、恶口、绮语；意之事，即贪、嗔、邪见。“罪的自性”，就是我所作（由我所作的各种恶业），包括三种情况——自己亲自作的、教唆别人作的、对于别人所作的恶业发随喜心的。总摄以上一切而说“诸恶业”。

因为一切罪业都是众生内心的三毒烦恼所引发，所以说“皆由无始贪嗔痴”；而且，是通过身语意三门造作产生的，所以说“从身语意之所生”。

“依三毒因身等三事”：依靠三毒为因，以身语意等三门为根事（“根”谓依靠身口意作为发业的根门，“事”即三门所造的十不善业等）。

二、由方法、作用二者说明“忏悔”

忏悔的方法：应当思惟罪业的所有过患，而对以前所造的罪业生起强烈的追悔心，然后谨慎防护三门不再造恶。要像这样以至心来忏除罪业。

忏悔的作用：忏悔能使先前已作的罪业不再增长，而且可以截断未来罪业的相续，也就是将来不会再造恶业；相反，如果不忏悔，已造的罪业就会不断增长，而且以后极易再犯。

以上初步消文之后，还需进一步掌握修习“悔罪支”的要点。

宗大师已在论中为我们指点出修习悔罪支的关要——“应念此等所有过患，悔先防后，至心忏除”，其中又以“至心”二字尤为关键，而能产生“至心”的主因，就是“应念此等所有过患”。如果不能掌握这两个心要，就无法契入忏悔。

所谓“至心”，就是至诚之心、至极之心。由衷发起的忏悔心，就叫至诚之心；这个忏悔心到达极点，就是至极之心。唯有发起至心，才能具足破恶力和恢复力。因为：只有依靠至心追悔，才能具备破恶的力量（破恶力），而破坏恶业种子；如果生不起至心，那么依靠微弱的心力，根本无法破坏恶业种子，不能遮止罪业增

长。再者，唯有以至心防护，才能具备防护力（恢复力），从而防止三门再造恶业；否则，如果只是口中念诵仪轨而没有发起至心防护，这就无力遮止恶业再度现行。

一般所说的“四力忏悔”，都有一个“力”字（依止力、破恶力、恢复力、对治力），这说明忏悔必须引发“至心”，才能使忏悔具有力量。如果没有足够强大的心力，也就是“至心”未能引动起来，则忏悔不会得力。而能引发“至心”最关键的因素，就是思惟罪业的过患，也就是“修苦”。

“修苦”和“至心”是能生与所生的必然关系，所以首先应当掌握修苦。比如：自己犯了重罪被判枪决时，脑海中盘旋着即将被枪决的苦楚，恐惧和悔恨交加，全身颤栗不已，悔不当初。此时若能还得一条生路，必定痛改前非，永不再犯。我们如果了知这条心理无欺的法则，就会明白忏悔的关要，即：以念苦能引生怖畏苦果的心，由怖畏心必定能引起追悔心，以追悔心决定能引生防护心。这样忏悔，就叫“至心忏悔”。

以智慧了知此中的因果关系之后，就应当从“能生因”上入手——经常思维罪业的过患，由于害怕将来感受苦果，就会生起强烈的追悔心和防护心。所以，宗大师的教授就是“应念此等所有过患”。

寅四、随喜支分五：一、随喜的涵义　二、随喜的利益　三、生喜之因　四、不能随喜的原因　五、修习普贤随喜愿王的利益

卯一、随喜的涵义

【随喜支者，“十方一切”等一颂，随念此五补特伽罗所有善利，修习欢喜，犹如贫者获得宝藏。】

随喜支，即《行愿品》中此颂：“十方一切诸众生，二乘有学及无学[7]，一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。”宗大师将此颂的修要归纳为“随念此五补特伽罗所有善利，修习欢喜”。

下面分别从随喜的对境和方法来解释此颂。

一、随喜的对境——十方三世一切五类补特伽罗的所有功德，也就是一切功德。

“五类补特伽罗”，是指六道众生、声闻、缘觉、菩萨和佛这五类人。其中，声闻有学、无学归为一类，缘觉有学、无学也算为一类。“所有善利”，是指所有因之善根和果之利益。

二、随喜的方法——随念善利，修习欢喜。

“随”是随念，“喜”即修喜。“随喜”，就是随自心忆念别人的功德而修习欢喜，随念功德和修习欢喜二者缺一不可。因为：如果只是随念功德，极有可能随念别人的功德而生嫉妒，或生忧恼、贪心、竞争心等，这些都不是随念功德而心生欢喜。另一方面，如果只有欢喜心，也不一定是随喜，比如：别人请我吃大餐，或者送我一件很昂贵的衣服，我也会随念妙衣、美食而心生欢喜，但这些都不是对功德生喜。因此，随喜必须兼具两个条件：一、

---

[7] 二乘有学及无学：声闻有学是指三果、四向——一果、二果、三果以及一果向、二果向、三果向、四果向，声闻无学即四果阿罗汉；缘觉有学唯一果向，其无学即辟支佛。

随喜的对境唯一是功德；二、随念功德所产生的应是欢喜心。我们经常只是口中说“随喜、随喜”，而忽略了“随念功德”，内心并未真诚地忆念他人的功德，这就不是清净的随喜。

论中又以“贫者获得宝藏”的比喻，来说明修习欢喜：

随喜的欢喜心，要像穷人获得宝藏一样。因为：在穷人眼里，宝藏有巨大的利益，一旦获得必然无比欢喜；相反，如果眼前只是一堆石头，他就不会如此欢喜。所以，这个比喻的要点，就在于“随念善利而生欢喜”。

卯二、随喜的利益分四：一、获相同之福德　二、获更胜之福德　三、广大随喜获无尽福德　四、随喜所获功德之差别

辰一、获相同之福德

《极乐愿文》中说：“闻听他人行善时，若舍嫉妒不善心，诚心欢悦作随喜，佛说同获彼福德。”听到别人行善时，如果舍弃嫉妒不欢喜的心态，并且诚心诚意缘着别人的善行由衷生起欢喜心，佛说此人可以获得与行善者相同的福德。永明大师也说：“随喜赞善，助他胜缘，虽不亲作，得同善根。”

辰二、获更胜之福德

往昔，胜光王迎请佛陀和僧众应供时，以一切资具受用连续供斋一百二十天，场面盛大，只有国王能够成办如此广大的供养，

一般人根本没有这个财力。当时，有一位以乞讨维生的贫女，见到之后心想："胜光王的财富如此圆满，这都是由于他前世积累福德所致。如今王又值遇殊胜的佛福田，积集广大福德，真是稀有！"她在心中真诚地随念胜光王的功德，而深深感到欢喜。当晚回向时，世尊问胜光王："你所积累的福德善根，是回向给自己，还是回向福德胜过你的人？"胜光王回答："谁的善根大，就回向给谁。"结果，世尊先念了贫女的名字作回向，连续三天都是如此。

依照常理来说，胜光王理应是最大的功德主，但是由于他的发心不及贫女一念随喜的善心，因此所获的福德不及贫女。可见，善根的大小主要观待于意乐。我们见人行善时，若能发起清净的随喜心，并且回向无上菩提，甚至可以获得超过行善者本人以不清净发心所积的资粮。

辰三、广大随喜获无尽福德

七支当中的随喜支，是为了利他而在广大的行愿力推动之下，至心随喜一切时空凡圣之功德，故其等起是普贤行愿，其对境为十方三世一切凡夫乃至佛陀的所有功德。由于愿大、境大的缘故，一次观想便能获得无尽的福德。《般若摄颂》中说："三千须弥可称量，随喜善根不可量。"《华严经》中说："三千大千国土中满中海水，可取一发，破为百分，以一分发，滴取海水，可知滴数，是随喜福，终不可数。"

辰四、随喜所获功德之差别

问：是否对任何人的功德随喜，都能获得相同的功德？

对此还需要加以分析：

一、随喜下等者的功德，可以获得超过他的功德。譬如，一个人行善时未以菩提心摄持，而另一人在菩提心摄持下，随喜行善者的功德，那么随喜者可以获得超过行善者的功德。

二、随喜平等者的功德，可以获得同等的功德。

三、随喜上等者的功德，可以获得与自己心量相应的功德，譬如，凡夫随喜八地菩萨的功德。

卯三、生喜之因

欢喜心都是从爱好产生的，一旦爱好得到满足，自然就会生起欢喜心。譬如，对于喜好山水的人们来说，旅途中的一草一木都会让他赏心悦目，充满欢喜；又如，热爱球赛的超级球迷，可以通宵达旦地观赏世界杯球赛，分分秒秒都处于狂喜之中。同样，以众生之安乐为己乐的菩萨，最欢喜一切众生行善得乐，所以菩萨见人行善得乐自然由衷欢喜。这种缘他人功德而产生的欢喜，实际是从菩提心自然引发的，这才是清净的欢喜。

卯四、不能随喜的原因

为什么我们见到别人的功德不能随喜呢？究其根源，就是因为爱执自己，被我执、我所执障蔽的缘故。

譬如：凡事都想要出类拔萃的人，由于强烈的我爱执，导致自我没有得到满足时，就对功德胜过自己的人生起嫉妒等烦恼，这时怎么可能见他人的功德而生起随喜心呢？又如：做母亲的人，往往很爱执自己的孩子，因此很难忍受别人的孩子比自己的孩子优秀，那她怎么可能对其他孩子的优点生起随喜心呢？

因此，当我们以自我为中心时，由于我执和我所执的障蔽，就无法生起随喜心；相反，若能以他人为重，放下自己，那么就能随念他人功德而由衷生喜。

卯五、修习普贤随喜愿王的利益

修习普贤随喜愿王可以圆满心量、拓展心胸。

一般凡夫的心胸都很狭窄，譬如：一位家庭妇女的心量，往往只能容纳自己的丈夫、子女和一个繁琐的小天地，因此她所能随喜的对境也就仅限于此，非常狭隘。相反，若能放开心量，那么整个人生的境界都将彻底改观。譬如：从关心一个家，扩展到一个城市、一个国家、整个地球、四大部洲、一个三千大千世界（一个佛刹）……乃至十方佛刹极微尘数的佛刹，再从现在往前推至过去无始、往后推到未来无终。这就是圆满的心量，可谓“心包太虚，量周沙界”。心量至此，则怀纳一切，随喜的对境遍及一切凡夫、二乘、菩萨、诸佛之功德。

为什么要修习普贤随喜愿王圆满心量呢？

我们的心性本来是广大周遍的，超越了时空的局限，所以随

喜的对境也不应局限于某时、某处。心性本来就是大平等的，没有取大舍小的差别，所以我们也不应只随喜大的功德，而不随喜小功德，应当超越分别心的偏袒执著。

若能以普贤行愿摄持而作广大周遍的随喜，就可以突破时空的局限、分别心的限量，而与广大周遍、远离自他的不二心性相应，这就是以普贤行愿入于法界大海。所以，我们要随学普贤菩萨发起广大的行愿，以行愿力摄持而普遍随喜。

我们修习随喜支，主要是为了培养心中的行愿，在这个行愿的推动下，凡是所见闻到的一切功德，不论是哪一类众生的何种大小善根、何种暂时或究竟的安乐，我们都要为其善因善果衷心地随喜。因此，我们修习随喜完全是为了利益众生，如果以这样的发心修习随喜支，必定能获得无量福德。

寅五、劝请转法轮支

【劝请转法轮支者，“十方所有”等一颂，谓于十方刹土之中，现证菩提，获得无著无障碍智，未经久时，变尔许身，劝请说法。智军阿阇黎作“现证菩提”而为解释。】

劝请转法轮支，就是《行愿品》中此颂：“十方所有世间灯，最初成就菩提者，我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。”这是说，在十方刹土当中，如果有人现证菩提，获得无着无碍的智慧（没有烦恼障的无著智和没有所知障的无碍智），这样证悟之后不久，我就立刻变现如彼数量的身体，劝请这些初成道的诸佛转正法轮。

关于劝请的对境，印度智军阿阇黎在《行愿品》注释当中解释为“现证菩提”，即最初证悟菩提不久，宗大师也如此承许。唐译《行愿品》则直接译为“最初成就菩提者”（藏文偈颂中没有“最初”二字）。所以，这里并非劝请无量劫前成佛的燃灯佛等，而是劝请初证菩提不久的诸佛，转妙法轮。

劝请的对境，即“十方所有世间灯，最初成就菩提者”，也就是十方三世一切佛刹极微尘数的广大佛刹之中，所有最初成就菩提的世间明灯——佛陀。

所劝请之事，即“转于无上妙法轮”。诸佛最根本的利生事业就是转法轮，因为只有弘法才能使众生依教奉行而离苦得乐，所以劝请的事就是转法轮。

正说劝请，即“我今一切皆劝请”，就是对所有最初成道的诸佛，我都以身口意种种方便殷勤地劝请。

什么是“以身口意种种方便殷勤劝请”呢？下面以公案来说明。

释迦佛最初成道时，观察自己所证的真理甚深难解，唯有诸佛才能了达，纵然对人宣说也是徒劳无益，因此默然安住。佛又想到，诸佛都是经由梵天劝请之后才转法轮的，于是世尊从眉间的白毫放大光明，遍照三千大千世界。

这时，娑婆世界之主——大梵天王在如来的加持下，了知如来不说法的密意，便决定到佛前请转法轮。于是，梵王和众眷属一起来到佛前，顶礼佛足、右绕三匝之后，站在一旁祈请说：“世尊为了利益众生而求证无上菩提，现在既然已成正觉，为何却又

默然不为众生转法轮？善哉，世尊！希望您悲悯众生而转法轮！”世尊听后依旧默然。大梵天王便和眷属们以栴檀天香末、沉水香末供养世尊后，返回天宫。

世尊为了让世人尊重正法、令甚深妙法得以开显，又入于甚深禅定观察世间。这时，大梵天王再度得到佛的加持，就到帝释面前说：“如果如来不转法轮，那么世人将会处在生死黑暗的稠林当中，我们应当去劝请佛陀转正法轮。因为如果无人劝请，佛陀就会这样一直默然安住、不转法轮。此外，为了让世人敬重正法，我们也应祈请世尊转正法轮。”

于是，大梵天王和帝释一起来到树林中，顶礼佛陀、右绕三匝之后，站在一旁。

帝释合掌劝请佛陀说：“世尊降伏诸魔冤，其心清净如满月，愿为众生从定起，以智慧光照世间。”然而世尊仍旧默然不语。

大梵天王对帝释说：“你不应该这样祈请。”于是他偏袒右肩、右膝着地，向佛合掌祈求说：“世上现有根机已经成熟、堪可度化的众生，希望世尊出定为这些众生转正法轮。”

世尊回答：“我所证悟的妙法甚深微妙、最极寂静，唯有诸佛才能了达。众生因为耽著尘境而无法了解我所说的法，所以我才默然不说法。”梵天、帝释和天人们听到佛陀的话，内心都十分忧恼。

摩伽陀国当时有许多外道，其中有些众生的根机已经成熟，堪以佛法度化。

于是，大梵天王再次前往佛前祈请说："摩伽陀国现在有许多外道，由于执著邪见而行持各种无义的苦行，希望世尊为他们宣说解脱的甘露妙法。佛陀您已经证悟了究竟之法，三界之中超胜独尊，就像须弥山屹立于海面一般。所以，世尊本来就应该宣说正法救度众生，为什么现在反而舍弃他们呢？

人天众生正被烦恼病所逼迫，祈求具足一切功德的佛陀能够慈悲救度他们，因为如来是天上人间唯一的皈依处。佛陀出世犹如昙花一现，很难值遇，现在既然值遇，就祈求佛陀度脱轮回中无依无怙的流浪众生。

如来您曾立下弘誓：自己度脱以后，必定度脱众生，使他们沐浴在正法的光明之中！希望您大慈大悲，不要舍弃本愿，能发出如雷般的狮子吼声，为众生转妙法轮！"

这时，世尊以佛眼观照众生根器，而对不定聚[8]众生生起了大悲心，便决定为这类众生转正法轮。

于是，佛陀告诉大梵天王说："由于你的劝请，我将为一切众生普降甘露法雨，任何众生只要具有清净的信心，就可以来听受正法。"

正是应大梵天的劝请，佛陀才在鹿野苑为憍陈如等五比丘转

[8] 不定聚：依照众生根机的差别，分类聚集，可有三类，即"邪定聚"、"正定聚"、"不定聚"。所谓不定聚，即其性正邪未属，遇善缘则成正定聚，遇恶缘则成邪定聚者，由于不定的缘故，而称为不定聚。

无论如来说法与否，邪定聚众生始终无法了知，正定聚众生都能了知，唯独不定聚众生可以因如来说法而成为正定聚，能了知正法，所以，佛陀决定为不定聚众生转正法轮。

四谛法轮，五比丘因此证得四果，从此世间才有三宝出现。

从这段故事当中，我们也能体会请转法轮的动机与方式：

劝请的动机，不是为了一己的私利，而是为了一切众生的利益。当年，大梵天王正是发此大心，祈请世尊为利乐众生而宣说妙法。如今我们能够值遇佛法，蒙受法益，当初大梵天王的请转法轮，功不可没。

劝请的方式，就是以身口意的种种方便，殷勤劝请。比如：手持法轮或洁白海螺，口中赞叹，内心发起利益一切众生的清净大心。我们看大梵天王请转法轮的时候，身体是如何恭敬，语言是如何赞叹，发心是如何广大、虔诚，而且他是再三地劝请。我们在念诵“我今一切皆劝请”时，应当随学大梵天王广大利他的清净发心，这样才符合普贤行愿。

这样请转法轮有什么利益呢？

依靠劝请十方诸佛转法轮的缘起力，可以清净舍法、谤法的罪业，而且生生世世不离三宝的光明。堪布根华说：“如果祈请高僧大德转法轮，自己生生世世都会值遇正法的光明，不会堕入邪见的黑暗之中。”此外，还可以使劝请者相续中生起慈爱众生的善根。声闻人唯求一己的解脱，然而我们作为大乘菩萨，就应当悲悯群生，思及众生的利益，所以应代天下众生，劝请诸佛普降甘露法雨，使普天之下同沾法益，这就是普贤的行愿。寂天菩萨在《入行论》中也说：“我于十方佛，合掌诚祈请，为苦惑迷众，燃亮正法灯。”以如此广大利他的慈悲心请转法轮，必能获得无量福德。

寅六、请住世支

【请住世支者，“诸佛若欲”等一颂，谓于十方刹土之中，诸欲示现般涅槃者，为令发起一切众生究竟利益、现前安乐，故变无量身，劝住佛刹微尘数劫，不般涅槃。】

请佛住世支，就是《行愿品》中此颂：“诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。”这是说，在十方刹土之中，若有诸佛想要示现般涅槃，我为了让诸佛发起一切众生的究竟利益和暂时安乐，而变现无量身体，前往诸佛面前，殷勤劝请“他们在佛刹极微尘数劫中安住世间、不入涅槃”。

劝请的对境，即“诸佛若欲示涅槃”，就是想要示现般涅槃的诸佛。颂词中只说到了“诸佛”，实际还包括一切菩萨、声缘与善知识。

所劝请的事，即“唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生”。唯一劝请诸佛在佛刹极微尘数大劫中久住，住世的时间是“刹尘劫”，而不是短暂的时间，而且这样长久住世之目的，是为了利乐一切众生。

正说劝请，即“我悉至诚而劝请”。“至诚”，是表示劝请的心真诚至极，毫无虚假。

若按《行愿品》的长行文来理解上述内容，就会更加完整、清晰。长行文说：“所有尽法界虚空界，十方三世一切佛刹极微尘数诸佛如来，将欲示现般涅槃者，及诸菩萨、声闻缘觉有学无学，乃至一切善知识，我悉劝请莫入涅槃，经于一切佛刹极微尘数劫，

为欲利乐一切众生。”

劝请的利益：这样祈请诸佛菩萨等长久住世，可以遣除自己寿命的障碍等，功德极大。

寅七、回向支

【回向支者，“所有礼赞”等一颂。以上六支善，表举所有一切善根，悉与一切有情共同以猛利欲乐回向，令成大菩提因，永无罄尽。】

回向支，在《行愿品》当中说：“所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。”这是说，以上礼赞乃至请佛住世等六支善，代表一切善根，这些善根都和一切有情共同以猛利的欲乐回向，使一切善根成为大菩提之因，永不穷尽。

以下从（所回向、回向者、回向心、回向处、回向之必要等）五个方面加以分析。

所回向，就是前面六支所摄的一切善根。所有善根都不会超出这六支，因此所回向的，就是自己礼赞、供养等的善根。这些善根全都毫不保留地回向众生和佛道，所以称为“普皆回向”。

回向者，即“悉与一切有情共同”。这说明，回向者不是自己一人，而是自己和十方世界一切有情共同回向。

回向心，是“猛利的欲乐”。“猛”，就是心识强而有力，不是怯弱无力；“利”，即心识明利，而非暗钝。真正的回向心，必须具备猛利的欲乐和强烈的希求心，而引发“猛利欲乐”的关键，则在于内心是否具有深切的行愿。如果内心具有伟大的行愿，则

以行愿力自然能够引发猛利的欲乐，所以这个行愿最为关键。所谓“猛利的欲乐”其实就是菩提心，即以菩提心摄持，将所有善根毫无悭吝地回向法界一切有情，使他们离苦得乐，永远不离无上菩提的大安乐。

回向处，就是众生和佛道。其中“众生”要放在首位，以体现大乘菩萨利他为主的精神。对此，《行愿品》的长行文中很明显地说到：“言普皆回向者，从初礼拜乃至随顺，所有功德，皆悉回向尽法界、虚空界一切众生。愿令众生常得安乐，无诸病苦，欲行恶法皆悉不成，所修善业皆速成就，关闭一切诸恶趣门，开示人天涅槃正路。若诸众生，因其积聚诸恶业故，所感一切极重苦果，我皆代受，令彼众生悉得解脱，究竟成就无上菩提。”

回向的必要，即“令成大菩提因，永无罄尽”，就是为了让善根增长广大、无穷无尽。“令成广大”，是让善根成为大菩提之因；“令成无尽”，是让善根尽未来际无有穷尽。由此间接可以知道，如果不这样回向，善根就会成为小乘或人天果位之因，而且感果之后将会穷尽。

《慧海请问经》中，以比喻说明了回向的利益：“水滴落入大海中，海未干涸其不尽，回向菩提善亦然，未获菩提其不尽。”如果将善根回向无上菩提，乃至未成佛之间，善根将不会穷尽而且会天天增长。卡隆巴格西说：“一切有为善法乃无记，回向众生方得广大利。”

因此，回向是转变善根的善巧方便，以菩提心摄持的回向，

能使狭小的善根变成广大，转有限的善根成为无尽。如果没有这样回向，善根就会被我执局限而变狭小，中间又极易被嗔恚、邪见等违品摧坏，而且即便未被违品损坏，也仅仅是一种世间或小乘的善根，成熟一次善果之后便会穷尽。可见，回向具有很大的利益和必要。

总之，回向就是“回己善根，有所趣向”。“回”是回转，“向”是趣向，即趣向内心所缘之处。一直以来，我们内心所缘、所趣向的，唯一是“自我”，凡事都是以“我”为中心，即便稍作些许善根也要执为我所，认为是“我”所作的，所以也就只能回向自享其福、所求顺遂。这样回向的善根会由于我执而变得狭小、下劣。现在我们“普皆回向”，就是要回转内心以前自私自利的趣向，而唯一缘于利他，将一切善根悉皆回向尽法界、虚空界一切众生，唯愿众生离苦得乐。若能如此回向，一切所作都将成为大乘无尽广大的善根。

丑二、如理作意则生福德之理

【如是了解此诸文义，意不余散，具如文中所说而行，则能摄持无量德聚。】

这段分成两个部分解释：一、如理作意的条件；二、如理作意的结果。

一、如理作意的条件

第一个条件——“如是了解此诸文义”，就是对《行愿品》颂

文的意义，首先应以闻思断除疑惑，并且熟解文义，因为只有对文义非常熟悉，才能依文起观，以心缘文字而现出总相。譬如：对“康定”这个城市不了解的人，虽然听到“康定”二字，但心中根本无法显现这个城市的总相；相反，如果对康定人提到“康定”，他心中立即会现起很清晰的总相。同样，我们必须熟解文义，才能依文起观，否则就无从随文入观。

第二个条件——“意不余散，具如文中所说而行”，这是说明七支的修法，即观修时应当一心专注，心不向其它地方散乱，完全按照《行愿品》的文义观修。

上述这两项条件都具足了，才能称为“如理作意”，这样就会有很殊胜的结果。

二、如理作意的结果

按照七支文义如理作意，就能摄集无法计量的功德。

子三、七支的划分与归摄

在讲正文之前，首先我们应当了知，积资净障具有很多不同的分类。

譬如：《无贪子请问经》中宣说布施、持戒、修定所摄的三类福；《三聚经》中宣说顶礼、忏悔、回向等三支；《辨中边论》中宣说书写乃至修习等十法行；《入行论》中宣说从供养乃至回向的八支；《普贤上师言教》中宣说皈依、发心、念诵百字明、修曼扎与上师瑜伽等五支。

宗大师在本论则说按《行愿品》的七支来积资净障，其根据有三：一、依据寂天菩萨的《集学论》，这部论中说到，应按《行愿品》恭敬顶礼等；二、依据阿底峡尊者的《问答宝鬘论》及其注释，彼论中也是这样宣说；三、依据嘎当派的教授传统，也是按《行愿品》观修七支。

这部《普贤行愿品》极其殊胜，在喇荣五明佛学院，大恩上师法王如意宝非常重视念修此愿文。大恩上师曾经开示："《普贤行愿品》是修集净土资粮最殊胜的方便，是往生极乐世界的捷径，入于圣者境界之要门。《普贤行愿品》总集了十方三世一切诸佛菩萨的所有大愿，她是一切愿海中的最胜愿，所以又称为'大愿王'，诸大菩萨都依此而发起广大誓愿。"

1987 年，大恩上师率领上万弟子朝礼五台圣境时，带领大众念诵的，就是这部《普贤行愿品》。1990 年，大恩上师朝礼印度圣境时，为各教派弟子反复宣说《普贤行愿品》的功德，并且劝修这个不可思议的法门。此后，每年神变月，各地佛子都会前往印度金刚座前敬献供品、共修《行愿品》。1997 年，大恩上师为令佛法兴盛广大而发起大愿，号召各地佛子共同念诵《行愿品》一亿遍，四众弟子纷纷响应，迅速圆满了一亿数目。

五明佛学院的四众弟子谨遵上师规定，每次传法前必定念诵《行愿品》中的七支，传法后则念诵《普贤行愿品》颂文后面部分，作发愿回向，而且一切大小佛事，都依照这个常规进行。上师晚年，曾语重心长地对弟子们说："现在我别无所求，但对僧众

每天念诵一遍《行愿品》却有强烈的希求心。僧众每天若能如法念诵一遍《行愿品》，我住在这世间也觉得有意义！”

《华严经》为释迦如来一代时教的根本法轮，号称经中之王、经中之海，而《普贤行愿品》又是《华严经》的精华，乃毗卢遮那佛之渊府、普贤菩萨的心髓、一切诸佛之所证、一切菩萨之所行。此《行愿品》是普贤菩萨在华严会上亲自宣说，所以若能读诵、受持必获极大加持。无论修学显教还是密宗，都要依此殊胜愿文来发愿。

【此中礼敬、供养、劝请、请白、随喜五者，是为顺缘——积集资粮；悔者，是除违缘——净治罪障。随喜支中一分，于自造善修欢喜者，亦是增长自所作善。其回向者，是使积集、净治长养诸善，虽极微少，令增广多，又使现前诸已感果将罄尽者，终无穷尽。总之摄于积集、净治、增长无尽三事之中。】

此段是将七支归摄于“积集资粮”、“净治罪障”、“增长无尽”这三事之中。其中，礼敬、供养、请转法轮、请佛住世、随喜这五支是顺缘方面的积集资粮；忏悔罪业则是遣除违缘的净治罪障。随喜支有自随喜与他随喜两种，其中“自随喜”，是对自己所作的善根修习欢喜。善根犹如种子，自随喜就像以水润泽种子，以心缘取自己所作的善根数数修习欢喜，能令善根不断增长，因此也可以摄在“增长”之中。最后回向，是令前面积资净罪所长养的善根，虽然微小也能增长广大，而且可以令已经现前感果、即将

穷尽的善根成为无尽。总之，七支可摄于积集、净治、增长无尽这三事中。

七支还可以归摄为四支、三支、二支或一支，即：归摄为积资、净障、增长、无尽四支；积资、净障、增长无尽三支；积资、净障二支；积资一支；净障一支。

七支归摄为积资一支的原因：礼敬、供养、随喜、请转法轮、请佛住世、回向这六支本来就是积资，忏悔实际上也是积资，因为《集学论》中引《无尽慧经》说："自己以及他人忏悔罪业，宣说这是积集资粮。"

七支归摄为净障一支的原因：因傲慢而不恭敬的罪障，主要以礼敬对治；因悭吝而不供养的罪障，主要以供养对治；因三毒烦恼引起的自性罪与佛制罪，主要以忏悔对治；因嫉妒引起的竞争罪障，主要以随喜对治；因愚痴引起的舍法罪障，主要以请转法轮对治；以烦恼引起的扰乱上师、佛陀心的罪障，主要以劝请住世对治；以邪见引起的诽谤罪障，主要以回向对治。这样，七支都可以对治其各自的违品，因此可以全部摄入净障这一支中。

癸六、供曼陀罗而祈祷

【次令所缘明了显现，供曼陀罗，应以猛利欲乐多返祈祷，谓："唯愿加持，从不恭敬善知识起，乃至执著二种我相，所有一切颠倒分别，速当灭除。从敬知识，乃至通达无我真实，所有一切无颠倒心，速当发起；及其内外一切障缘，悉当寂灭。"】

“令所缘明了显现”,即令所缘境的资粮田在心中清晰地显现出来。

梵语“曼陀罗”，又念作“曼扎”，译为“坛城”，有取精华的意思。从取福德与觉证之精华的角度，称为“曼陀罗”。

供曼陀罗的修法，是显密或大小乘都承认的修法，不应认为这只是密宗的修法。在一切有部的戒律中曾说：制作坛城，于其上陈设供品。《大坛城经》中也说：我做转轮王时，也曾以大海、大地以及四洲珍宝供养诸佛。因此，显宗中也有供献曼陀罗的说法。

密宗供曼陀罗，有供五堆、七堆、九堆、二十三堆、二十五堆、二十七堆、三十七堆等各种不同的供法。譬如：按《积聚续》，那洛巴与阿巴亚等供二十三堆；怙主八思巴的传承是供三十七堆；格鲁派的传统是供二十五堆；显宗常啼菩萨供七堆；时轮金刚供九堆；另外还有五堆的供法。按密宗的观点，曼陀罗有外、内、密、极密四种，此处不多解释。

向资粮田供曼陀罗时，应当以猛利的欲乐多次祈祷。

祈祷的必要性：

对于想要现证法性的修行者来说，祈祷上师与本尊极为重要。因为：一切觉证随行于加持，获得加持又需依赖祈请上师、本尊，而祈请又依靠祈祷，就像祈祷如意宝能赐予一切所欲一样。

大恩上师曾这样开示祈祷的重要性：

譬如，两个人在年龄、智慧、福报、名声等方面都相等，但其中一人修法与弘法利生的事业清净、圆满、顺利，这是由于祈

祷观修上师本尊的功德力所致。假如你平常不修上师瑜伽，那么即便你如何地聪明博学、精通佛法、名声广大，也无法成办真正弘法利生的事业。

祈祷的内容有三个方面：一、灭除一切道的违品颠倒心；二、发起一切证道的无颠倒心；三、寂灭一切障缘。对这三个方面，论中具体讲到："唯愿传承上师等加持我，从不恭敬善知识开始，直到执著二种我相的所有颠倒分别心，都能快速灭除；从恭敬善知识开始，一直到通达无我真实性的一切无颠倒心，都能快速发起；以及内外一切障缘都能完全寂灭。"

下面分二层说明祈祷的内容决定是这三者的理由。

必须祈祷前二者的原因：

想要从浑身是过、毫无功德的凡夫，通过道次第的修行而脱胎换骨，成为过无不断、德无不备的佛陀，就必须从三士道依次进修而成办佛道。为了完成佛道的每一支分，实修时必须真实灭除一分过失（颠倒心），发起一分功德（无颠倒心）。

以道前基础为例，在修学如何依止善知识之后，所应断的过失就是不恭敬善知识等颠倒心，应当发起的功德就是恭敬善知识等无颠倒心，包括华严九心等。这样直到修习上士道毗钵舍那时，应当断除的，是执著二种我相的颠倒心，必须发起的，是通达无我真实性的无颠倒心。这是道次第修行从始至终最根本的所求。因此，向资粮田供曼陀罗时，必须以猛利欲乐多次祈祷：唯愿传承上师等加持我，能够速疾灭除颠倒心、发起无颠倒心。

必须祈祷寂灭一切障缘的理由:

修行过程中,外在有天魔、恶知识、人事、环境等干扰,内在则有自己身心业缘等障碍,为了顺利成办前面二种所求,就必须遣除障碍成就、干扰修行的内外障缘,否则将导致修行中途退转、无法上进,甚至放弃修行等过患。因此,第三个所求决定是寂灭内外障缘。

每次修正行之前,都要再三祈祷这三个方面。因为我们所求的或者说是正行所要安住的境界,仅仅依靠自力很难圆满,必须具足他力和自力结合的功德,才能顺利圆满地成就。所以,为顺利成办这三个所求,我们必须在极具加持力的资粮田前,虔诚供献曼陀罗,以猛利欲乐多返祈祷,如此必能获得加持,而顺利趣入正行的修法。

癸七、摄义

这六种加行是为了何者而作的加行呢?

这是为了让我们顺利趣入从道前基础直至止观的所有正行而作的加行。因此,这六种加行是趣入道次第正行的一种加行。

为什么在进入正行之前,要先修加行呢?

因为,只有先作好加行的准备,积聚好趣入正行的顺缘,才能顺利地趣入正行。一般人如果没有如理如量地修加行,便冒然趣入正行,那就很难与正行的修法相应,所以必须先修加行,为正行作准备。

为何必须依照论中所说的次第作加行呢?

因为这六种加行的次第非常合理，由外至内，层层推进，最后直接与正行连结。若能依照这个次第善加修习，就可以直接助益正行。

这个次第具体而言，即：首先应洒扫住处、安置身语意所依；其次，对上师三宝作清净的供养，并且端正地陈设供具；接下来，就是向内调整自己的身心，为了除风，让身心安定澄清，须以如法威仪调身，然后是调心，以发起皈依心趣入内道，以发起菩提心趣入大乘；其后，是在心中明观道次第传承上师等资粮田，作为下面积资净障与祈祷的所依；由于诸法皆依因缘而生，若想产生道次第一切修行的功德，就要聚合正因与助缘，“正因”是修习所缘行相，“助缘”为积资净障。如果没有积资、净障这两种助缘，而仅仅修一个所缘行相，就无法生起证道功德，所以明观资粮田之后，紧接着就要积资净障。

又因为分散修持收效不大，所以必须将积资净障的扼要摄于一仪轨中修持，这就是“摄修”的意义。摄修的仪轨，是《行愿品》颂文中的七支。此七支修法的特点是具足积资净障的种类与扼要。其扼要主要有两点，即境大与心大：每支修法中，所观想都是广大、无尽、圆满的境界；能境的心都是普贤伟大的行愿。对凡夫而言，修习七支的关键，在于对普贤行愿具足胜解信，必须依此胜解信的力量进行念诵、观修。

如法念修七支的方法，就是“如理作意”，而要做到如理作意，

就必须事先深入研习《行愿品》长行文的内容（因为七支的颂文都是长行文的归摄，具体内容都在长行文中），直到经义娴熟于心时，才能随着经文如理作意而观修，这样一次如法的念修，就能摄持无量的功德，迅速积集证道资粮。《大乘庄严经论》中开示积资的方法是正修与数修，其中正修就是如理作意。对此七支数数如理作意而修习，决定可以积资、净障乃至令善根增长无尽。经由修习七支，一方面心相续中有很深厚的善根力作为顺缘，另一方面又能遣除违缘障碍，这样再趣入正行的修法，必定能像种子远离干旱又逢雨水滋润一般，快速生起证道。

在前面五种加行的基础上，为了衔接正行，还须对传承上师供曼陀罗祈祷三件事：一者，灭除一切菩提道的违品颠倒心；二者，发起一切菩提道之无颠倒心；三者，寂灭内外障缘。

譬如，进入“忆念死亡无常”的正行之前，应对传承上师供曼陀罗，心中恳切祈祷，唯愿上师加持自己快速生起无常之心，遣除常执，并且加持自己在观修的过程中，没有内外魔障使观修中断或退转。如此一来，正行时就可以承接传承上师的加持，这样结合自他二力，必定收效显著。

所以，这六种加行非常重要，它含摄了一切加行的扼要，若能如法以此净治自心、成熟自相续，则遣除颠倒分别、引发觉证的智慧，自然水到渠成。譬如：修习念死无常的时候，就能舍弃常执的颠倒心，而生起无常的定解；修习依止善知识时，就能舍弃不恭敬的颠倒心，生起恭敬的意乐。其它一切道支也是如此。

相反，若未以加行成熟相续，那么纵然你很努力，也无法与正行的修法相应。这样即便修上好几年，心相续也很难有所改变，也就是无法舍弃颠倒心而生起无颠倒心，久而久之甚至会对佛法退失信心。所以，这六种加行极其重要，若能如法实修，效果必定很大，对正行会有直接的帮助，大家千万不可忽视这个加行的准备工作。

壬二、正行分二：一、总共修法　二、此处修法

【正行分二：一、总共修法；二、此处修法。】

癸一、总共修法分三：一、认定修法及其必要　二、修法不善的过患　三、善加护持修行之相

【今初】

子一、认定修法及其必要

【所言修者，谓其数数于善所缘，令心安住，将护[9]修习所缘行相[10]。】

所谓“修”，就是让自己的心数数安住于某一个善所缘境，并且护持修习这个所缘境的行相。

什么是“修习所缘行相”呢？若以持名念佛来说，“所缘”就是“南无阿弥陀佛”六个字；“修习所缘”是以信心忆持这句名号；“修习所缘行相”，即心中持念这句名号的状态；“将护修习所缘行相”，就是要不断保持这个状态，使其不被其它境缘所转。

[9] 将护：藏文直译，观察后护持。

[10] 行相：心内映现影像之状态。

以下说明修的必要。

【盖从无始，自为心所自在，心则不为自所自在，心复随向烦恼等障，而为发起一切罪恶。此修即是为令其心随自自在，堪如所欲住善所缘。】

从无始至今，自己都是被心支配、被心牵着走，心则不受自己的意愿支配，反而随着烦恼等障碍动转，由此发起一切罪恶。现在这个“修”，就是让心随着自己自在而转，能够按照自己的意愿安住于善所缘境。这就是“修”的必要。

为什么要修法呢？

因为凡夫如果没有修行，身心根本无法自主，完全没有自在，一旦遇到具诱惑力的境缘，整个身心都会被欲望烦恼牵着走，造作无量罪业，而由惑业力牵引我们不断流转生死。

《大乘庄严经论》说：“我见熏习心，流转于诸趣，安心住于内，回流说解脱。”由我见熏习的心，如野马般一直牵引我们在六趣中不自在地流转，只有收摄这颗狂心，让它安住于善所缘境，如此调伏自心，才能回转至解脱道上。因此，我们必须修行、必须调伏这颗狂心，此心一旦获得自在，从修习止观乃至成佛，都可以安住而成就。

子二、修法不善的过患

修法不善，是指不按轨则、杂乱而修行。修行绝对不能随意而行，必须按质、按量、按次第来修，否则一旦养成恶习，就很难医改。

所以，宗大师告诫我们：

【此复若随任遇所缘即使修者，则于所欲如是次第、修习尔许善所缘境，定不随转，反于如欲善所缘境堪任安住，成大障碍。若从最初令成恶习，则终生善行悉成过失。】

如果最初趣入修行时，无论遇到任何所缘便随意去修习，那么对自己所要安住的善所缘境，必定无法按照既定的次第和数量来修习，反而对堪能安住自己所欲的善所缘境形成大障碍。如果从一开始就养成随意杂乱修习的坏习惯，那么一生的善行都将成为过失。

譬如：练习写字，如果首先按笔法练习楷书，练好之后再练其它字体，就很容易善巧变通。如果起初没有依照笔法次第如量地练习，随见任何字体就去练两下，最后一旦养成坏习惯就很难再扭转，即使一生苦练，也无法练就一手好字。因此，从一开始就不杂乱而修，非常重要。

子三、善加护持修行之相

【故于所修诸所缘境数量、次第，先须决定；次应发起猛利誓愿，谓如所定，不令修余；即应具足忆念正知而正修习，如所决定，令无增减。】

“善加护持修行之相”的“相”，就是与“杂乱”相反的“决定”相，论中以三个决定来解释，即思惟决定、誓修决定与正修决定。其中，思惟决定与誓修决定是修前的决定，正修决定为修时的决定。

就如上文所说，杂乱修行具有很大的过患，因此，对于所修诸所缘境的数量与次第，首先必须通过思惟决定下来；决定之后，应当发起猛利的誓愿："我一定要按所决定的数量与次第来修持，绝不杂修其它所缘境"；这样立誓之后，就应具足正念正知而真实修习（远离昏沉、掉举等），按照所决定的数量与次第，没有增加或减少，全部如次第、如量地修习。

为什么必须决定所缘境的数量与次第？因为：所缘境的数量不定，就会出现少修或多修；次第不定，则将对正行没有助益，甚至成为颠倒，如同医生错乱治疗程序，对治病不但无益，甚至有害。由此可知，修法时确定所缘境数量与次第，极为重要。

以修上师瑜伽为例，宗大师在《增上意乐极净之问题》中说："诸大行者如果着重修持上师瑜伽，请问：修上师之处、上师的数量、上师瑜伽的正行、根本上师与金刚持无二之轨理、光之射收，此五者应当如何作？"

对此应当这样了知：

一、修上师之处：自身的顶轮、心间与前方。此处为了增长信心与恭敬的缘故，应当观于前方。

二、上师的数量：和自己结过法缘的所有上师。

三、上师瑜伽的正行：前提是首先观修亲近上师的利益与不如理亲近的过患，正行是修炼信心与恭敬。

四、根本上师与金刚持无二之轨理：根本上师与金刚持只是外相上有差别，了义中应观为真佛。

五、光之射收：观想上师白毫间“嗡”字，放光融入自己的头顶，清净身业与脉障，获得上师身金刚之加持，相续中获得化身果位的缘份；观想上师喉间“阿”字，放光融入自己的喉间，清净语业与风障，获得语金刚之加持，相续中获得报身果位的缘份；观想上师心间“吽”字，放光融入自己的心间，清净意业与明点障，获得意金刚之加持，相续中获得法身果位的缘份。

以上五处，就是修上师瑜伽时所缘境的数量，其先后次序，就是修上师瑜伽时所缘境的次第。无论修习何法，首先都应决定所修所缘境的数量与次第，然后，发誓按照所决定的数量与次第修习，不杂修其它所缘境。正行修法时要具足正念，即首先忆念应修的数量与次第，然后依照次第如量地修习，并且要具足正知，也就是在修习的时候，偶尔要以正知观照所缘是否过多或过少，使修习如所决定而没有增减。

癸二、此处修法

【此处修法者，先应思惟依止胜利速成佛等，及不亲近所有过患，谓能引发现法后世诸大苦等。次应多起防护之心，谓不容蓄分别尊长过失之心，随自所知，应当思惟戒定智慧闻等诸德，乃至自心未起清净行相信时，应恒修习。次应思惟如前经说，于自已作当作诸恩，乃至未发诚敬而修。】

此处的修法，是“亲近善知识”的修法，即：首先应当思惟依止善知识的胜利——能快速成佛等，而且要思惟不如理亲近的过患——能引发今生来世各种大苦恼等。其次，应多发起防护之

心，即绝不蓄藏分别上师过失的心，并且应随自己所知道的，具体思惟上师戒、定、慧、多闻等各种功德，乃至自己的心还没有生起具有清净状态的信心时，应当这样持续修习。复次，应按上文《华严经》等所说的那样，思惟上师对自己已经作的和将来作的恩德，乃至没有发起至诚的恭敬心时，应当不断地修习。

此处亲近善知识修法的数量与次第，决定是：一、思惟依止的胜利与不如理亲近的过失；二、忆念功德而修信心；三、忆念恩德而修恭敬。就像这样，首先通过思惟决定这个修法的次第和数量，接着就发誓决定依此次第、数量而修，正修时则以正知正念依所决定而修习，直到发起清净的信心与至诚的恭敬心为止。

壬三、完结分二：一、当作回向　二、旁述修行时间等

癸一、当作回向

【后时如何行者，应将所集众多福善，以猛利欲，由《普贤行愿》及《七十愿》等，回向现时、毕竟诸可愿处。】

正修最后结束时，应当如何行持呢？即应作回向，也就是应将前面加行和正行所修集的众多福德善根，以猛利的欲乐，通过《普贤行愿》和《七十愿》等，回向暂时与究竟的各种所求。

所回向，是通过加行和正行所修集的善根；能回向，是猛利的欲乐；回向文，是《普贤行愿品》、《七十愿》、《入行论·回向品》、《极乐愿文》、《大圆满愿词》、《愿海精髓》等；回向处，即各种暂时与究竟的愿望。

癸二、旁述修行时间等分四：一、修行时间　二、最初修的方式　三、稍稳固时护持的方式　四、不疲倦的窍诀

子一、修行时间

【如是应于晨起、午前、午后、初夜四次修习。】

晨起：早晨天刚亮时，起床修第一座；

午前：上午十点左右修第二座；

午后：下午三、四点左右修第三座；

初夜：天刚暗时，大约晚上八点左右，修最后一座。

这些时辰中，人的心容易静下来，因此在这四个时段中最适合专修。其它时间杂念较多，可以作其它阅读、诵经等事。

子二、最初修的方式

【此复初修，若时长久，易随掉沉自在而转。此若串习，极难医改，故应时短，次数增多。如云："有欲修心，即便截止，则于后次心欲趣入；若不尔者，见座位时，即觉发呕。"】

刚开始修行的阶段，如果修的时间过长，心就容易随着掉举、昏沉而转。这样一旦养成习惯，就很难纠正，因此最开始修的方式，就是每次入座修的时间应短，次数宜多。西藏修行者当中流行一种说法：还有修法的兴趣时，就要立刻停止，这样下次入座修时，内心就会想趣入。如果不这样的话，恐怕一见到座位时就会想呕吐。

所以，"消化能力尚弱"的初学者，应以"少食多餐"为妙，

如果“暴饮狂食”，一次就会让人见到食物便想呕吐。莲花生大师说：“初修禅座时宜短，座数应多如水滴，屋檐滴水短时持，如是久修定有益。”

子三、稍稳固时护持的方式

【若待稍固，时渐延长。】

等到修习稍得稳固时，每次修的时间就可以逐渐延长。

子四、不疲倦的窍诀

【于一切中，应离太急太缓加行过失。由此能令障碍减少，疲倦昏沉等亦当消灭。】

修习任何所缘行相时，内心都要保持不紧不松的平衡状态，既不能太急，也不应太过松缓，应当远离过急和过缓这两种加行的过失。这样就能使障碍减少，疲倦、昏沉等现象也会消失。

以前，佛有一位弟子叫昼辛吉，他刚开始跟随阿难修行，内心时紧时松，始终无法进入状态，于是就去请教佛陀。佛陀知道他以前曾是一名音乐家，就以此启发他。

佛问：“你是否擅长弹琴？”

昼辛吉回答：“是的。”

佛又问：“如何才能弹奏出美妙的琴声？是在弦紧时或弦松时？”

他回答：“太紧太松都不行，必须松紧适度。”

佛说：“就像这样，修心也应不紧不松。”

昼辛吉遵照佛陀的教言修行之后，便证得了圣果。

身体过紧，是导致疲倦的主因；心太松，则是导致昏沉的主因。所以修行时，身体应当放松，内心则需警醒，这就是除障的关要。玛吉拉准空行母也说：“不紧亦不松，彼具正见要。”

所谓不缓慢的加行，例如：洒扫、乞食、承事上师、照顾病人等，都要依止正念尽快做好，不能拖延；如果有人来访，也不能以闲聊等耽误，谈话必须适度，不宜过多；需要做的事应该尽快完成，事情做完即应收心，专注修行。必须这样精勤修行善法。此外，修行人应恒时依止寂静神山，早日成办所希求的果位，因为导致死亡的因素很多，而我们不能确定自己何时会死，所以要抓紧时间修行，切勿拖延。嘎当派的祖师有这样传统的说法。

辛二、未修中间应如何分三：一、总说座间所行须成正修的助缘　二、引发止观之因　三、摄义

壬一、总说座间所行须成正修的助缘

【未修中间如何行者，总之虽有礼拜、旋绕及读诵等，多可行事，然今此中正主要者，谓于正修时励力修已，未修之间，若于所修行相所缘，不依念知任其逸散，则所生德极其微尠，故于中间应阅显说此法经论，数数忆持。】

在没有正修的中间这一段时间，应当如何行持呢？总之，虽然有礼拜、绕佛、读诵等许多可以做的事，但是现在此处真正主要的，是要让未修中间的一切所行，都成为正修的助缘。换句话

说，如果正修时非常用功，但在下座之后没有修的这段时间里，对于前面入座时所修的行相所缘，不能依靠正知正念护持，而任其放逸散乱，那么所生的功德就非常微少。因此，在下座未修中间，应当阅读明显宣说所修之法的经论，并且在心中数数忆念执持。

荣素班智达曾以铁的比喻说明这个道理：

入座正修时，六根收摄，一心专注于所缘上，这就像以火烧铁，铁很快就变得通红；但下座时，如果六根放逸，不依靠正念正知观照所修的行相所缘，则如已经烧红的热铁离开火之后，很快就会变黑。

所以，在下座未修中间，应当阅读与目前修法相关的经论，并且再三忆念相应的法义。譬如：入座时正修大悲心，下座时就要观察众生的苦难，或者阅读与大悲心相关的经论，这对正修大悲会有直接的帮助，可以增上正修的力量。又如：入座时修习无缘空性，下座就对一切显现法作梦幻观，如此一来，入座修与下座修就能相辅相成。然而，如今的修行人多数都没有严格遵循这种修行轨理，往往正修时正襟危坐，一下座便放逸散乱。譬如：一天当中入座修两个小时，下座后的其余二十二个小时都是任心逸散。由于下座时任由内心随着尘境放逸，而导致正修时所生的少许功德全被烦恼破坏，这样即便修上若干年也无法成就。

身为凡夫，我们理应认识自己的心地恶劣，善心不易生起，恶念极易涌现。下座之后，六根一旦接触声、色等境界，恶念便会勃然纷起。譬如：入座时还在观修轮回的痛苦，一下座就四处

闲逛闲聊，这时由于对轮回的“乐执”增上，正修时所生的少许善心也就随之荡然无存。像这样“进一退九”(正修的时候进一步，不修的时候退九步)，何时才能圆满功德呢？因此，宗大师说：“未修之间，若于所修行相所缘，不依念知任其逸散，则所生德极其微尠。”所以，为了保持乃至增上正修时所生的功德，我们必须重视下座的助修，也就是要围绕正修这个中心来阅读相关的经论、作相关的研讨与请教等，如此才能护持正修的成果。

下文宣说座间助修的另外两个方面。

【应由多门修集资粮生德顺缘，亦由多门净治所有违缘罪障。一切之根本应如所知，励力守护所受律仪。故亦有于所缘行相净修其心，及律仪戒、积集资粮三法之上，名为三合而引导者。】

每座中间还应从多方面修集能产生功德顺缘的资粮，也应从多方面净治自己相续中所有的违缘罪障。而且，一切修行的根本，即应按照自己所了知的学处，努力守护以别解脱戒为主的所受律仪。因此，也有在所缘行相净修其心、律仪戒和积集资粮这三种法上，称为“三合”来引导学人的。

如果座间身语诸行都能和正修相应，并且依照戒律而行，那么上座时就容易摄心安住；相反，若不以别解脱律仪守护身语，则会障碍正修。对于“三合”，传承上师们有这种说法：“没有修心，就像酥油灯的影子；没有戒律，就像无主人的宝藏；没有资粮，就如种子无水滋润。”

壬二、引发止观之因分四：一、密护根门　二、正知而行　三、饮食知量　四、精进修习悎寤瑜伽，于眠息时应如何行

【复应学习四种资粮，是易引发奢摩他道、毘钵舍那道之正因，所谓密护根门，正知而行，饮食知量，精勤修习悎寤瑜伽、于眠息时应如何行。】

每座中间还应学习四种资粮，这是引发止观的正因。“四种资粮”分别是：密护根门，正知而行，饮食知量，精勤修习悎寤瑜伽、于眠息时应如何行持。

“奢摩他”是梵语，华译为“止”，一般是指止息一切杂念，即止息诸根恶不善法，能灭一切散乱烦恼。“毘钵舍那”是梵语，华译为“观”，即安住奢摩他（寂止）时，思择真实义。以大乘不共禅观而言，“止”即法性寂然，“观”谓寂而常照。“止”如明镜、止水，“观”如明镜止水影现万象，所以止与观实为一体不二。如云：“中道即法界，法界即止观；止观不二，境智冥一。”

癸一、密护根门分五：一、以何防护　二、何所防护　三、从何防护　四、如何防护　五、何为防护

子一、以何防护

【初中有五：以何防护者，谓遍护正念，及于正念起常委行[11]。其中初者，谓于防护根门诸法，数数修习令不忘失。二者，谓于正念常恒委重[12]而修习之。】

---

[11] 常委行：恒常恭敬行持。

[12] 委重：委细殷重，藏文中意为恭敬。

密护根门分五个方面，其中初者“以何防护”（以什么来防护）又分二：一、遍护正念（护持一切正念）；二、于正念起常委行。其中，“遍护正念”是指数数修习防护根门之诸法，使正念不忘失而能在心中忆持；“于正念起常委行”，是指对正念恒常恭敬地修习。

《瑜伽师地论·卷二十三》说：“云何名为‘防守正念’，谓如有密护根门增上力故，摄受多闻思惟修习，由闻思修增上力故，获得正念。为欲令此所得正念，无忘失故，能趣证故，不失坏故，于时时中，即于多闻若思若修正作瑜伽，正勤修习，不息加行，不离加行。如是由此多闻思修所集成念，于时时中，善能防守正闻思修瑜伽作用，如是名为‘防守正念’。云何名‘常委正念’，谓于此念，恒常所作，委细所作。当知此中，恒常所作名无间作，委细所作名殷重作，即于如是无间所作、殷重所作，总说名为‘常委正念’。如其所有‘防守正念’，如是于念能不忘失，如其所有常委正念，如是即于无忘失念得任持力，即由如是功能势力，制伏色声香味触法。”

子二、何所防护

【何所防护者，谓六种根。】

什么是“所防护”呢？以正念所防护的就是六根，即眼根乃至意根。

子三、从何防护

【从何防护者，谓从可爱及非可爱六种境界。】

应从何处作防护呢？即从悦意和不悦意的六种境界中作防护。

子四、如何防护分三：一、守护诸根　二、以六根而防护　三、细择守护诸根

丑一、守护诸根

【如何防护，其中有二：守护根者，谓根境合起六识后，意识便于六可爱境、六非爱境发生贪嗔，应当励力从彼诸境护令不生。】

如何防护的方法有两个方面：

一、守护诸根，即根境和合生起六识之后，第六意识就对六种悦意的境界生起贪心，或对六种不悦意的境界生起嗔心，自己觉察之后，应当努力依靠对治力，从那些境界中守护诸根，不让烦恼生起。

《瑜伽师地论·卷二十三》说："云何名为念防护意，谓眼色为缘生眼识，眼识无间生分别意识，由此分别意识于可爱色色将生染著，于不可爱色色将生憎恶，即由如是念增上力，能防护此非理分别起烦恼意，令其不生所有烦恼，如是耳鼻舌身广说，当知亦尔。意法为缘生意识，即此意识，有与非理分别俱行能起烦恼，由此意识于可爱色法将生染著，于不可爱色法将生憎恚，亦由如是念增上力，能防护此非理分别起烦恼意，令其不生所有烦恼，如是名为念防护意。"

丑二、以六根而防护

【即以六根而防护者，若于何境由瞻视等能起烦恼，即于此境不纵诸根而正止息。】

二、以六根而防护，即：如果对某种境界，通过眼根观看等能让人生起烦恼，那么一开始就不放纵诸根和这种境界接触，使烦恼无从生起。譬如：观看不清净的影片能引生贪欲，那么最初就应禁止眼根观看，这样可使贪欲无从生起。

以上二者的差别：

“守护诸根”，是六根缘六尘即将或已经引生贪嗔时，无间以对治力防护，这是在根境接触之后作防护；“以六根而防护”，是指从一开始就不让六根接触能引生烦恼的境界，而使贪嗔等烦恼无从生起，这是在根境接触之前作防护。对此，传承上师们曾教诫说：“对初学者来说，首先应重视后者，也就是一开始就要守护好根门，不让六根接触不清净的境界。”

丑三、细择守护诸根

【其守护根者，是于六境，不取行相，不取随好。若由忘念烦恼炽盛起罪恶心，亦由防护而能止息。】

守护诸根的方法，是对六境不取行相与随好。如果因为忘失正念和烦恼炽盛而生起罪恶心，也能通过防护诸根而止息恶心。

下文宣说“取行相”与“取随好”二者的差别。

【取行相者，谓于非应观视色等，正为境界，或现在前，即便作意彼等行相，现前往观。】

“取行相”有两种情况：一、“正为境界”是对不应观看的色等境界，特意去观看等（特意执取行相）；二、“现在前”是指色等境界现前时，即以眼识等作意彼等行相，现前观看（在见境等同时取行相）。

《瑜伽师地论·卷二十三》说：“言‘取相’者，谓于眼识所行色中，由眼识故取所行相，是名于眼所识色中执取其相。若能远离如是眼识所行境相，是名于眼所识色中，不取其相。如于其眼所识色中，如是于耳鼻舌身意所识法中，当知亦尔。”

【取随好者，谓于六识起后，能引贪嗔痴三之境，意识执持，或其境界虽未现前，由从他闻分别彼等。】

“取随好”也有两种情况，即：六根缘六境发起六识的无间，对能引发贪嗔痴的对境，以第六分别意识执著。或者，对境虽然不在根识前显现，但因为听到别人说“美丽动听”等，第六意识随之分别而起贪心等。譬如虽然没有听到别人骂我，但经由他人告知，我即以第六意识缘恶语起分别而生烦恼。

《瑜伽师地论·卷二十三》说：“取‘随好’者，谓即于眼所识色中，眼识无间俱生分别意识，执取所行境相，或能起贪，或能起嗔，或能起痴，是名于眼所识色中执取随好。若能远离此所行相，于此所缘不生意识，是名于所识色中不取随好。如于其眼所识色中，如是于耳鼻舌身意所识法中，当知亦尔。”

子五、何为防护

【防护为何者，谓从杂染守护其意，令住善性或无记性。此中所住无覆无记者，谓威仪等时，非是持心住善缘时。】

什么是防护呢？即六根接触六境时，从烦恼中守护自己的心，让心安住于善性或无记性中。这里所应安住的无记性，是无覆无记[13]，这是指行住坐卧四威仪等时，必须安住无记性，而不是摄心安住善所缘境的时候。所以，应从烦恼中守护好自己的心，也就是：在行住坐卧时，要让心安住无记性；其余能摄心安住善所缘时，应当让心安住于善性。

癸二、正知而行分二：一、何为正知所行之事　二、于彼所行事行正知

【正知而行者有二：何为所行事，于彼行正知。】

“正知而行”有两个方面：一、什么是以正知所行之事；二、对彼所行之事行正知。前者是说明哪些为正知所应安住的地方，后者是讲应对这些地方安住正知。

子一、何为正知所行之事分二：一、五种行动业　二、五种受用业

【初中有二，谓五行动业及五受用业。】

以正知所行之事有两类，即五种行动业和五种受用业。

[13] 无覆无记：对解脱不形成障碍的非善非恶之性。

丑一、五种行动业

“五行动业”，是指身事业、眼事业、一切支节业、衣鉢业与乞食业。这五种主要是出门前往城市等的行动，所以称为“行动业”。

【其中初五之身事业者，谓若往赴所余聚落、余寺院等，若从彼还。】

五种行动业中的“身事业”，是指前往其它村落、寺院等地，再从那里返回，也就是身体来去往返的行动业。

【眼事业者：一若略睹，谓无意为先，见种种境；二若详瞻，谓动意为先，而有所见。】

“眼事业”有两种：一为略睹，二是详瞻。“略睹”，就是无意之中看见种种境界；“详瞻”，则是首先动念想看，然后仔细去观看种种境界。所以，略睹是无意中见到，详瞻则是有意去看，二者有此差别。这里以略睹和详瞻归摄了一切眼根的行动。

【一切支节业者，谓诸支节，若屈若伸。】

“一切支节业”，即身体各支节的弯曲或伸直。身体的四肢称为“支”，支的分支叫做“节”。

【衣鉢业者，谓若受用及其受持三衣[14]及鉢。】

“衣鉢业”，指受用以及受持三衣和鉢。

---

[14] 三衣：祖衣、七衣、五衣。

【乞食业者，谓饮食等。】

乞食业，即喝水、吃饭等。这里的“饮”和“食”都是动词。

以上五种行动业，主要是去城市中的行为。在做这些行动时，都要以正知观照，所以这五种行动业就是正知所行之事。

譬如，去成都办事一个月，期间我们时时要以正知观照五个地方（以正知所行之事）：

一、身体的行动，比如在大街上往返行走时，必须保持正知。

二、眼根的行动，即要时时注意眼睛正在观看些什么法。

三、支节的屈伸，即身体各支节的动作。

四、五、衣食方面，即受用、受持衣钵以及在饭店内吃喝等，都要保持正知。

丑二、五种受用业

【寺内五种受用业中，身事业者：若行谓往经行[15]处，或往同法[16]者所，或为法故行经于道。若住谓住行处，同法亲教、轨范、尊重、似尊等前。若坐谓于床等上结跏趺坐。】

在寺院内的五种受用业中，“身事业”有行、住、坐三个方面：“行”是指前往经行的地方，或者去同法道友那里，或者为了法的缘故而在路上行走；“住”是指在行走的地方站立，或在同法的亲教师、轨范师、上师以及像上师那样具有功德者等面前站立；

---

[15] 经行：在一定场所中，往复回旋地行走。通常在饭后疲倦或坐禅昏沉瞌睡时，即起身经行，是一种调节身心的安静散步。

[16] 同法：共内道法。

“坐”是指在蒲团、小座或床座等上面结跏趺坐。

【语事业者，谓：若请受曾所未受十二分教[17]，分别了解。诸已受者，或自诵读，或为他说，或为引发正精进故，与他议论。所有言说。】

“语事业”，即：请受以前未曾得受的十二分教，分别了解；对于已经得受的教法，自己读诵或为别人宣说，或为引发正精进的缘故，而与别人讨论。这一切言说，都叫做“语事业”。

【意事业者，谓诸默然，若于中夜[18]而正眠卧，若赴静处思所闻义，若以九心[19]修三摩地[20]，若正勤修毘钵舍那，或于热季极疲倦时，于非时中起睡眠欲，略为消遣。】

“意事业”,就是在身语静止不作时的诸默然,包括五种情况：一、在中夜时睡眠；二、在静处思惟自己听闻过的法义；三、以九住心修持三摩地；四、勤修胜观；五、热天很疲倦时，在不应睡眠的时间生起睡眠欲，为了遣除昏睡而稍作睡眠（但不应久睡），此即“略为消遣”。

【昼夜二业者，谓于永日及初后夜不应睡眠，此亦显示身语二业。言

---

[17] 十二分教：佛经的十二部类，如契经、重颂、孤起颂、因缘等。

[18] 中夜：印度的夜间区分为初中后三个时段，初夜即午后八时顷，中夜为子夜十二时顷，后夜为晨四时顷。

[19] 九心：内住、续住、安住、近住、调伏、寂静、最极寂静、专注一趣、平等性等九种住心。将在奢摩他一章中详述，此处不再赘述。

[20] 三摩地：为梵语，汉译等持，谓众生心行，能修此定，心则端直，安住一境而不动。

睡眠者，显示唯是夜间之业，及是意业。】

“昼夜二业”，是指在白天、初夜、后夜不应睡眠，这也显示了昼夜二业是身业和语业。前面所说的睡眠，显示唯一是夜间的业而且是意业。

以上五种都是受用法的身语意业，所以称为“受用业”。论中“寺内”二字，似乎应作广义理解。譬如：虽然住在城市里，空闲时也应闻思修行，所以和闻思修相关的各种作业，也应是受用业。总之，在作这些受用业时，都要安住正知，所以这些受用业也是正知所行之事。

《瑜伽师地论》说：“云何正知而住？谓彼如是常勤修习悎寤瑜伽已，若往若来，正知而住；若睹若瞻，正知而住；若屈若伸，正知而住；持僧伽胝，及以衣鉢，正知而住；若食若饮，若噉若尝，正知而住；若行若住，若坐若卧，正知而住；于悎寤时，正知而住；若语若默，正知而住；若解劳睡时，正知而住。如是名为正知而住。”

子二、于彼所行事行正知分二：一、略说　二、广说

丑一、略说

【于此十事正知行者，谓随发起若行动业或受用业，即于此业先应住念，不放逸行。由彼二种所摄持故，应以何相而正观察，如何方便而正观察，即以是相、如是方便观察正知。】

所谓对以上十事正知而行，就是在发起行动业或受用业的同

时，首先即应对这种业安住正念，不放逸而作。由于安住正念、不放逸行二者所摄持的缘故，应以何种相而观察，应以何种方便而观察，就以这种相、这种方便观察正知。

丑二、广说分三：一、别别宣说　二、摄义　三、利益

寅一、别别宣说分四：一、正知依处　二、正知方所　三、正知时分　四、正知事业

卯一、正知依处

【此中复有四种行相。初谓于其身事业等十种依处，应以何相如何观察，即于是处，以是行相如是观察。譬如于其往返事业，如律所说往返行仪，正了知已，即于其时正知现前，行如是事。】

正知而行当中，又有四种行相。其中，首先对身事业等十种依处（五种行动业和五种受用业），应以何种相如何观察，就对这些地方，以这种行相如是观察。譬如，对于身往返事业，首先按照戒律所说，正确了知往返行走的威仪之后，就在往返行走时，让正知现前，按照这样行持。

卯二、正知方所

【二谓于其何种方所，应以何相如何观察，即于是方，以是行相如是观察。譬如行时，应先了知沽酒等处五非应行，除此所余是可行处，于彼彼时安住正知。】

第二，对于何种处所，应以何种相如何观察，就于这个地方，

以这种行相这样观察。譬如行走时，首先应了知五种不应去的地方（唱伶家、妓院、酒肆、王宫与屠户），除此之外，其它地方可以去，而且去那些地方时，应当安住正知。

卯三、正知时分

【三谓于其何等时分，应以何相如何观察，即于是时，以如是相如是观察。譬如午前可赴聚落，午后不可，既了知已，即如是行，尔时亦应安住正知。】

第三，对于何等时分，应以何种相如何观察，就对这些时分，以这种相这样观察。譬如，中午之前可以去城市，中午以后不可以去，对此了知后，就这样去做，而且做的时候也应安住正知。

卯四、正知事业

【四于所有此诸事业，应以何相如何观察，即应于其尔所事业，以如是相如是观察。譬如宣说行时，应当极善防护而入他家，所有此等行走学处，悉当忆念。】

第四，对于所有十种事业（五行动业与五受用业），应以何种相如何观察，就应对这些事业，以这种相这样观察。譬如，宣说行走时，应当善加防护进入别人家中，所有这些行走的学处，在行走时都要忆念。

寅二、摄义

【总之所有若昼若夜一切现行，悉应忆念，了知其中应不应行。于进止时，一切皆应安住正知，谓我现前正行如是，若进若止。】

“进止”即做与不做，做就是“进”，不做就是“止”。这一段是前面“别别宣说”的摄义。

总之，所有白天、夜晚的一切行为，都应当忆念，内心很清楚其中哪些应做、哪些不应做。在进止的时候，一切做与不做都应安住正知当中，知道自己正在做什么、应做还是不应做，对这些心里都能很清楚地觉知。

寅三、利益分二：一、真实　二、教诫爱惜

卯一、真实

【若如是行，则现法中不为罪染，没后亦不堕诸恶趣，诸道证德未获得者，即住能得正因资粮。】

如果凡事皆以正知而行，就会获得很大的利益，即：在现世中不会染上罪业，死后也不会堕落恶趣，而且诸道之证功德没有获得的，由此就能安住能获证德的正因资粮。

卯二、教诫爱惜

【此与密护根门二者，如圣无著引经解释而正录取。若能励力修此二事，则能增长一切善行，非余能等；特能清净尸罗及能速引止观所摄无分别心胜三摩地，故应勤学。】

正知而行和密护根门二者，是按照无著菩萨在《瑜伽师地论》

当中引经的解释而真实摘录的。若能努力修习此二者，就能增长一切善行，这不是其他所能够等同的；特别而言，尤其能使戒律清净，而且能迅速引生止观所摄的无分别心胜三摩地。因此，对正知而行和密护根门这二者，应当精勤地修学。

《杂集论》说："正知修习者，谓为对治毁犯追悔随烦恼。毁犯追悔者，谓于往来等事，不正知而行，先越学处，后生悔恼。"修习正知是为了对治毁犯追悔的随烦恼。所谓毁犯追悔，就是对于往来等事，由于不以正知而行，首先违越戒律学处，然后便产生追悔的热恼。因此，不以正知摄持而行事，很容易染上罪业、毁犯戒律；相反，凡事以正知而行，就能避免罪业的染污，而使戒律清净。

癸三、饮食知量分四：一、真实义　二、饮食爱著的对治　三、善加行持的利益　四、善思惟的内容

【饮食知量者，谓具四法。】

"饮食知量"，就是对饮食必须掌握一种合适的量，其中包括四个法：非太少食、非太多食、相宜消化而食、非染污心中量食。

子一、真实义分四：一、非太少食　二、非太多食　三、相宜消化而食　四、非染污心中量食

丑一、非太少食

【非太减少，若太减少，饥虚羸劣，无势修善，故所食量，应令未到次日食时无饥损恼。】

这一段首先说明饮食太少的过患，然后再显示食量的标准。

“非太少食”是指饮食不应过少，如果吃得太少就会导致身体饥饿、虚弱，没有气力修持善法。因此饮食的量，应当保证未到隔天进食之时，不会有饥饿损恼。这样身心安稳，才有力量修习善法。

如果吃得太少，胃里饥虚，以致身体不安，心也会随之动摇，那就无法安住修行。所以对于饮食，首先要知道不宜过少。

丑二、非太多食

【非太多食，若食太多，令身沉重，如负重担，息难出入，增长昏睡，无所堪任，故于断惑全无势力。】

这一段是说明“饮食过量的过患”。

“非太多食”，是指饮食不应过多，如果吃得太多，就会使身体沉重，就像背负重担一样，呼吸困难，从而增长昏睡，导致心识疲软暗钝而不堪能，因此对于断烦恼完全没有力量。

在生活中我们常有这类经验:有时遇到了美味饱食一顿之后，便昏昏欲睡，无论做什么事都无法安住。这就是饮食过量的过患。

通过以上二者便知：饮食不能不足，也不宜过量，应以八分饱为合适的量；否则，无论多食或少食，都会导致修行不能得力，而影响修善与断惑。如《杂集论》说:“饮食粗重者，谓极多少食，于方便行，无堪任性。”

丑三、相宜消化而食

【相宜而食、消化而食者，依饮食起，诸旧苦受，悉当断除，诸新苦受，皆不生长。】

“相宜、消化而食”，就是根据自己的体质、病情等，安排身体适合、能够消化的饮食。论中从正面宣说“相宜消化而食”的两种利益：一、以往依靠饮食不相宜所引起的苦受，都将断除；二、由于饮食不相宜所引起的新苦受，也都可以避免而不生长。

相反，不相宜而食也有两种过患：一、以往依靠饮食所生的痛苦，仍会复发；二、以前没有的痛苦，也会引发。这样让身体处于痛苦中，将不利于修行。所以，修行并不是让身体毫无意义地受苦，而是要懂得饮食卫生，相宜消化而食，这样善巧地调养身体，保证体魄健康，才有力量修持善法。

丑四、非染污心中量食

【非染污心中量食者，谓不起众罪安乐而住。】

“非染污心”是不与烦恼相应的心，与烦恼相应的就是染污心，可以分成“求食染污”和“进食染污”。譬如：以非法的动机贪求美食，即求食染污；在进食的时候生起贪著或悭吝等，就是进食染污。如果有了这些染污，那即便吃一顿饭也会造作许多罪业，不安乐而住；相反，若以非染污心知量而食，就不会染上罪业，能够安乐而住，饮食也成为一种无罪清净的行为。

总之，“饮食知量”就是必须了知身和心这两方面的量（适合

身体的量和心理的量)。只有了知这两种量，才能合理地安排饮食，避免因为饮食不当而影响修行以及造作罪业。不能知量而食的主因，在于爱著饮食的贪欲胜过理智的自制力，因此下面就接着宣讲“饮食爱的对治方法”。

子二、饮食爱著的对治分三：一、由受用因所生的过患　二、由食物消化所生的过患　三、由追求饮食引起的过患

【又于饮食爱著对治者，谓依修习饮食过患。】

这一句是总说“对治爱著饮食的方法”，即依靠修习饮食的过患，也就是反复思惟饮食的过患。

为什么这样就能够对治呢？因为就心理规律来说，修习功德必定能引起欲乐，修习过患则会令人心生厌离，因此，以依靠修习（思惟）饮食的过患，便能对治缘饮食所生的爱著。那么，应如何修习饮食的过患呢？主要是思惟三个方面的过患，以下具体分析。

【过患有三。】

爱著饮食的过患有三种：一、由受用因所生的过患；二、由食物消化所生的过患；三、由追求饮食引起的过患。

丑一、由受用因所生的过患

【由受用因所生过患者，谓应思惟任何精妙色香味食，为齿所嚼，为涎所湿，犹如呕吐。】

“受用”：此处特指对饮食的受用，即用牙齿咀嚼，以唾液湿润。

修习“由受用这个因所产生的过患”，即应思惟：任何色香味精妙的美食，只要一经牙齿咀嚼，再被唾液湿润之后，就会像呕吐物一样，令人厌恶。

譬如，一盘色香味俱全的麻婆豆腐，经过充分咀嚼，再与唾液混和，这样受用之后再吐出时，早已面目全非，令人作呕。所以，“受用”是因，依靠受用因会产生“让美食变成令人厌恶的呕吐物”的过患。应当这样思惟受用饮食的过患，来对治对饮食的爱著。

丑二、由食物消化所生的过患

【由食消化所生过患者，谓思所食至中夜分或后夜分，消化之后，生血肉等，诸余一类变成大小便秽不净，住身下分。此复日日应须除遣，及由依食生多疾病。】

修习“由食物消化所引生的过患”，即应思惟：自己所吃的食物，到了中夜分或后夜分，经过消化之后将成两类，一类生长血、肉、脉、皮、骨髓等，剩余一类就变成了大小便等不净物，住在身体的下分。此外，每天还要排泄这些不净物，而且由饮食还会引生各种疾病，比如，食物中毒或饮食不当引起的四大不调等。

总之，由食物消化所引生的过患有四：一、生长血肉等不净物；二、产生大小便秽；三、必须每天排泄大小便；四、引生各种疾病。应当这样思惟饮食的自性是苦，来对治饮食爱。

《瑜伽师地论》中称此为“转变种类过患”，论中说：“云何转变种类过患？谓此饮食，既噉食已，一分销变，至中夜分或后夜分，于其身中，便能生起养育增长血肉、筋脉、骨髓、皮等，非一众多种种品类诸不净物。次后一分，变成便秽，变已趣下，展转流出，由是日日数应洗净。或手或足，或余支节，误触著时，若自若他皆生厌恶。又由此缘，发生身中多种疾病，或由所食不平和故，于其身中不消而住，是名饮食变异种类所有过患。”

丑三、由追求饮食引起的过患分五：一、为成办饮食所生的过患　二、亲友失坏的过患　三、不知满足的过患　四、无自在的过患　五、从恶行产生的过患

【由求饮食所起过患，此有五种。】

由追求饮食所引起的过患，包括五方面。（以下次第解释）

寅一、为成办饮食所生的过患

【由为成办所生过患者，谓为成办食及食因，遭寒热苦，多施劬劳。若不成办，忧憾而苦；设若成办，亦恐劫夺及损失故，发起猛利精勤守护而受诸苦。】

所谓“由为成办饮食所产生的过患”，即为了得到饮食以及其因，冬天要遭受寒苦，夏天需感受热恼，在这个过程中，必须付出诸多辛劳。倘若如此勤作还不能成办，心中的苦楚可想而知，一方面要为将来的生活担忧，另一方面又会因为失败而憾恨。即

便得到了，也会因为恐惧被盗窃、劫夺以及损失等，故而发起猛利、精勤的守护，从而感受各种痛苦。

总之，为了成办饮食而产生的过患，有三个方面：一、在成办过程中有辛劳之苦；二、成办失败有忧憾之苦；三、成办之后有守护之苦。因此，无论是过程或结果，唯一都是痛苦的自性。对此必须深入观察才会明白，追求饮食唯一是痛苦的自性，毫无安乐可言。

譬如：打工仔为了全家的生活，天天都像牛马一样辛苦劳碌。一年下来若没有赚到钱，心里就会忧愁苦闷；即便赚到了一些钱，也不免为钱财所牵害怕失去而不得自在。因此，由贪执推动而追求饮食的行为，其自性唯一是苦；而且，从结果上来说，求到是苦，求不得也是苦。这就是为了成办饮食所产生的过患。

寅二、亲友失坏的过患

【亲友失坏者，谓由此故，虽父子等，互相斗诤。】

“亲友失坏的过患”，即由于人心贪求饮食的缘故，即便是父子至亲等，也会相互斗诤，更何况其他人！

一切斗诤的起因，就是人们内心的贪欲，而我们欲界众生内心最贪执的，就是饮食男女。《俱舍论》中说：在家人是为了受用而诤，出家人为了见而诤。饮食受用一旦得不到满足，自然就会引发人与人之间的斗诤。论中以亲友代表人类之间最亲善的关系。实际上，凡夫之间亲善关系的维系，往往是建立在世间受用的满

足上；一旦饮食等受用无法满足，这种关系便会破裂。比如，世间人常常为了一顿饭，父子分家，兄弟互斗，朋友反目；而旁生为了觅食，想互残杀，更是寻常易见的现象。因此说，以一念贪求能引生无量的罪恶。

寅三、不知满足的过患

【不知满足者，由于饮食爱增长故，诸国王等互相阵战，领受非一众多大苦。】

“不知满足的过患”，是由于对饮食的爱著增长，而导致各国各部落等互相阵战，感受众多大苦。

不知满足的过患实际上是第二种过患的扩展，也就是由于饮食爱的增长，而导致斗诤的升级，不仅仅是个人之间的斗诤，而且演变成群体之间的阵战，甚至世界大战。人类历史上，曾发生过许多部落之间、民族之间以及国家之间的战争，究其根源，正是由于人类的贪欲所致，而且其中不乏以“饮食爱增上”（经济利益冲突）而暴发战争的。

现代社会虽然物质文明高度发展，但人们的内心并未因此净化，反而由于物质的刺激导致贪欲迅速滋长，因此招感了如此不安的世代，这就是佛经中所预言的斗诤坚固的时代。所谓经济竞争，大至集团，小到个人之间的竞争，都是由人们的贪心所引起的。不要以为追求饮食的过患很小，实际上因为饮食爱的增长，人心将卷入更加激烈的斗诤当中，从而感受许多痛苦。

寅四、无自在的过患

【无自在过失者，诸食他食者，为其主故，与他斗竞，受众多苦。】

“没有自在的过失”，即受人薪俸或雇佣等，就不得不为主人效力而与别人竞争，因此而感受许多痛苦。

世人为了糊口，不得不为雇主效命，常常要做许多违心之事，为了主人的利益而参与竞争，身心极其痛苦。

寅五、从恶行产生的过患

【从恶行生者，谓为饮食、饮食因故，三门[21]造罪，临命终时，忆念其罪追悔而死，没后复当堕诸恶趣。】

论中从临终和死后两个方面，说明从恶行所生的过患，即：为了饮食和饮食之因的缘故，身口意三门造作罪业。当死亡来临时，想起自己一生当中为了追求饮食所造下的罪业，内心必将追悔莫及，而在极度不安中死去，死后还将堕入三恶道中，感受无量痛苦。这些都是因为追求饮食，自己三门造恶所产生的后果。

须知，凡是由贪欲引发的一切行为，都是罪业。贪欲一旦发动，人们心中所思、口中所说以及身体所做的，悉为染污的恶性。这样一生当中只会积累深重的业障，临死时唯有热恼相随，死后也只有堕落恶趣。

通过以上五个方面的分析，我们即可了知，追求饮食具有无量过患，饮食爱实为无量恶业和痛苦的来源。

---

[21] “三业”有讹误，应改为“三门”。

有人疑问:“既然饮食的过患如此巨大,吃饭似乎成了很大的罪业，那么是否只有禁食才不致于染上罪恶？”

答：饮食本身并没有罪性，唯一是以动机决定其罪性。饮食的动机若是庸俗的贪欲，则饮食确实将成为罪业；然而，若能把心念转为高尚无私的发心，饮食将为我们行持自他二利提供纯净的能量，有如此殊胜的利益。下文紧接着就说明这个问题。

子三、善加行持的利益

【虽乃如是，然亦略有少许胜利，谓由饮食安住其身。若唯为此故，依止饮食，不应道理。】

追求饮食虽然具有如上所述的过患,但饮食也略有少许利益，即通过饮食可以让身体安住。倘若仅仅为了养身而依止饮食，则不合道理。

饮食的利益，是让众生的身寿能够安住。如《瑜伽师地论》中说:“复次饮食受用者，谓三界将生已生有情，寿命安住。”四种食中,触食、思食、识食三者,能让一切三界有情的寿命安住,而这里所说的饮食是指第四种“段食”,其利益是让我们欲界众生的寿命能够安住。

虽然饮食能让身寿安住，但若只是为了养身而受用饮食，则不合理。因为旁生也有为其自身觅食的本能，身为人类，若仅仅为了养身而进食，则与旁生无异。人类因其智慧和善心而成为万物灵长，以其向上、向善的心力而显示身为人之可贵。因此，为

了成办自他二利而受用饮食，才是高尚之人所应具有的发心，具有如此高尚的发心，方不愧为人，不愧为大乘行者。

饮食最大的利益，是让我们有活力去成办自他二利的大业。因为饮食的作用是养身，养身的作用是让寿命能够安住，而令寿命安住的目的，则是为了更长久、更广大、更有活力地成办自他二利的大业，所以仅仅为了养身而依止饮食，则不合道理。

比如：自己拥有一辆昂贵高档的车，但自己只是天天保养它，却不让它充分发挥作用，人们都会觉得这种做法很不合理。同样，对于能够成办二利大业的人身，假如仅仅用饮食去养护它，而不利用人身行持自利利他的事业，则不合理。

因此，受用饮食的发心，应当是为了成办自他二利，而要引发如此高尚的发心和行为，关键即在于“善思惟”，所以接下来就进一步说明“善思惟的内容”。

子四、善思惟的内容

【故应善思而后受用，谓由身住，我当善修清净梵行。施者施主[22]亦为希求殊胜果故，榨皮血肉而行惠施，亦当成办彼等所愿，令得大果。又应忆念《集学论》说，应当思念饶益施主及身中虫，现以财摄，于当来世，当以法摄。又应思惟当办一切有情义利，而受饮食。】

所以，饮食之前首先应当善加思惟，然后再受用，即当思惟：由于依靠饮食能让身体安住，所以我应当利用它好好修持清净梵

[22] 施者施主：“施者”，指实行或执行布施的人；“施主”指布施的财物主。

行；而且施主们供养我，也是为了求得殊胜的果报，才榨取自己的皮肉作惠施，所以我应当利用这个身体好好修行，以便成办施主的愿望，让他们获得长寿、健康、福德增上等大果报。此外，应按《集学论》所说，心中作意：我以受用饮食来饶益施主和身体内的八万四千虫，现在以财食摄受他们，将来应当以法摄持。又应思惟：我为成办一切有情的义利而受用饮食。

此处，宗大师依据大小乘经论，宣说了受用饮食之前所应思惟的四种内容。

前二种即应思惟：依靠饮食能使身体具有活力，由此应当好好修持梵行；而且，为了报答施主辛劳惠施之恩德，应当努力修行以成办他们的愿望。此二者是根据《瑜伽师地论》、《亲友书》、《律藏》等，依别解脱戒而宣说。后二种即应思惟：现在我依靠受用饮食来饶益施主和身体中的小虫，以及为了成办一切有情的利益，故我受用此食。这是依据《集学论》，按大乘利他精神而宣说的。

每次进餐之前，不要无意识地端起饭碗便吃，首先应当反观自心，通过善思惟调整动机，将饮食的能量导向高尚无私的目标，如此才能升华自心，超越俗欲。比如，每次吃饭之前应想：通过吃这顿饭菜，能使我的身体具有活力，由此我应当把从饮食中所摄取的能量，完全利用在修行上；或想：这顿饭菜是由施主缩衣减食所提供的，我如果没有功德，如何能够消受！为了回报施主的恩德，我必须好好修行，并将修行功德回向给施主，使他们得

到利益。常言道:“施主一粒米,大如须弥山,今生不了道,披毛戴角还。”如果自己没有功德消受信施,来世就需披毛戴角而偿还。接着,还应发起利他之心:我依靠受用此食来饶益施主和身中小虫,现在诚心以食物饶益,将来必定以法饶益;或者心想:为了成办一切众生的义利,我应当从这份饮食之中摄取能量。这样思惟之后,便能将饮食转为道用。因此,清净的饮食习惯,是首先如理思惟,然后受用。

【《亲友书》亦云:“应知饮食如医药,无贪嗔痴而近习,非为骄故非慢故,非壮唯为住其身。”】

龙树菩萨在《亲友书》中也说:应当了知饮食就像药物一样,受用时必须依止无贪、无嗔、无痴的善心而串习,也就是心想:我受用饮食之目的,不是为了炫耀自己,不是为了胜过别人,也不是为了让身体健壮,唯一是为了住持这个身体。

“无贪嗔痴而近习”:“无贪嗔痴”,是指受用饮食所应具有的善心,即进食的时候,内心安住没有贪嗔痴的状态。“近习”,是依止的意思,指日常生活中应这样串习,养成良好的习惯。仁达瓦尊者对“骄、慢、壮”三者如是分析:“为骄”、“为壮”主要是由贪心所引发,“为慢”是由嗔心所引发。

总之,受用饮食并不是为了满足贪欲,不是为了吸引别人的注意,不是为了胜过他人,也不是为了强身美容,唯一是为了从食物中摄取能量,以便有精力为自他谋福利。

癸四、精勤修习悎寤瑜伽，于眠息时应如何行分六：一、睡眠时间　二、睡眠善妙的利益　三、真实的睡眠行为　四、以何种意乐睡眠　五、教诫爱惜　六、统一交待正修与座间的修行

子一、睡眠时间

【精勤修习悎寤瑜伽[23]，于眠息时如何行者，《亲友书》云：“种性之主[24]于永昼，夜间亦过初后分，眠时亦莫空无果，具足正念于中眠。”】

“精勤修习悎寤瑜伽，于眠息时应如何行”，《亲友书》中龙树菩萨教诫乐行王：种性之主，在整个白天以及夜间的初、后分，你都要投入修行，即使中夜分睡眠的时间也不要白白空过而没有果利，由于睡眠异转的缘故，你应当在具足正念当中睡眠。（依睡眠等起意乐之差别，而使睡眠转为种种善、不善、无记，故称睡眠为“异转”。为什么睡眠时应具善法的正念？因为睡眠时异转的缘故，睡时若具善法的正念，依此将使睡眠转为善性，故应具足正念而眠。）

【此显永日及其夜间初后二分，若正修时，若其中间，如所应行。故行坐时，应从五盖[25]净修其心，令不唐捐，如前已说。此与护根正知三中，皆具修时修后二法，此中所说，是修后者。眠睡现行是修后事，故此莫令空无果。】

---

[23] 悎寤瑜伽：“悎寤”即觉悟的意思；“瑜伽”即相应之义，《瑜伽师地论》云：“言瑜伽者，受持、读诵、问论、抉择、正修加行。”

[24] 种性之主：龙树菩萨对乐行王的称谓。

[25] 五盖：“盖”即盖覆之义，是烦恼的别名，因烦恼能盖覆心性，令善法不生。“五盖”分别是贪欲盖、嗔恚盖、睡眠盖、掉悔盖、疑盖。

这一段显示了整个白天以及初夜、后夜二分，不论是正修时或未修中间，都要如法行持。所以在行走、端坐时，应从五盖中净修自心，不要白白地空过，应按前文所说那样行持。

悎寤瑜伽、密护根门和正知而行这三者，都有修时与修后两种情况，而这里所说的，则是指悎寤瑜伽的修后——睡眠。睡眠现行是修后的事，所以不应让睡眠空过而没有果利。由此可知，这里的主题不是悎寤瑜伽的正修，而是指修后的睡眠。

【如何眠者，谓于永日及夜三分，于初分中修诸善行，过初分已至中分时，应当眠息。】

应于何时睡眠呢？即在整个白天以及夜间三分的初分当中，都要投入修习善法，初夜分过后至中夜分时，应当睡眠休息。在这段当中确定了睡眠的时间是中夜分。

《瑜伽师地论》中具体解释了“悎寤瑜伽”:“悎寤瑜伽者，谓如说言，于昼日分经行宴坐，从顺障法（五盖）净修其心。于初夜分经行宴坐，从顺障法净修其心。净修心已，出住处外，洗濯其足，还入住处，右胁而卧。至夜后分，速疾悎寤，经行宴坐，从顺障法净修其心。”其中说到昼日分、初夜分和后夜分是正修的时间，中夜分是正修后睡眠的时间。

子二、睡眠善妙的利益

【诸为睡眠所养大种，由须睡眠而增长故。若能如是长养其身，于诸

善品修二精进[26]，极有堪能，极为利益。】

因为依靠睡眠所长养的四大种（地水火风），需要通过睡眠来增长（欲界众生四大种和合的身体，需通过睡眠来增长）。如果能够这样长养身体，就有力量修习善法，堪能修持恒常精进与恭敬精进，有这样善妙的利益。

《瑜伽师地论》说："为令寝卧，长养大种，得增长已，长益其身，转有势力，转能随顺无间常委善品加行。"此中的因果关系为：睡眠具有质量，就能长养大种；大种增长，必定有益健康；身体健康，身心便有势力；身心具有力量，就能随顺无间常委善品加行（"无间善品加行"即恒常精进，"委重善品加行"是恭敬精进）。这就是睡眠的利益。

子三、真实的睡眠行为

【临睡息时，应出房外，洗足入内，右胁而卧，重叠左足于右足上，犹如狮子而正睡眠。】

临睡休息时，应到房外，在屋外洗脚之后再入内，以右胁靠床寝卧，将左脚叠在右脚上，就像狮子那样睡眠。

这段文字摘自功德光的《戒律根本颂》。颂中所说睡眠前必须出门洗足，这是就当时、当地的情况而言。因为印度当时的出家人是集体共住，同居一室不能影响别人，所以必须到屋外洗脚。现在则应随居住环境、气候等具体情况而变通。

---

[26] 二精进：恒常精进与恭敬精进，《瑜伽师地论》译为"常委加行"。

下面以比喻说明“如狮子卧”的必要。

【如狮子卧者，犹如一切旁生之中，狮力最大，心高而稳，摧伏于他。如是修习悎寤瑜伽，亦应由其大势力等，伏他而住，故如狮卧。饿鬼、诸天及受欲人所有卧状，则不能尔。彼等一切悉具懈怠，精进微劣，少伏他故。】

所谓“如狮子卧”，就是：如同在所有的旁生当中，狮子的力量最大，其心识高而稳固（“心高”即不低沉；“心稳”即不动摇），能够摧伏其他野兽。同样，修习悎寤瑜伽也应像狮子一样，以大势力等摧伏烦恼而安住，所以要像狮子般睡卧。饿鬼、诸天和贪欲人所有睡卧的姿势，则不能像狮子卧那样摧伏烦恼而安住，因此这三类众生都具有懒惰、懈怠，精进微小下劣，而且摧伏烦恼的势力微弱。

饿鬼、诸天以及受欲人这三类众生的卧式分别是：饿鬼头朝下覆卧，诸天头朝上仰卧，受欲人是左胁而卧。《宝梁经》说：“仰卧，是修罗卧；覆卧，是饿鬼卧；左胁，是贪欲人卧；右胁，是出家人卧。”

【又有异门，犹如狮子右胁卧者，法尔令身能不缓散，虽睡沉已亦不忘念，睡不浓厚，无诸恶梦。若不如是而睡眠者，违前四种一切过失，悉当生起。】

再从另一个角度说明“如狮子卧的必要”，即像狮子一样右胁而卧，法尔具有四种利益：一、以这种卧式能使身体不松散掉乱；

二、虽然已经入睡也不会忘失正念；三、不会睡得太沉；四、没有恶梦。相反，如果不以狮子卧式睡眠，则与上述四种利益相违的一切过失都将生起，也就是会有身将散乱、入睡后忘失正念、睡眠很重以及睡梦不祥等过失。

以上皆依《瑜伽师地论》所说："问：以何因缘右胁而卧？答：与狮子王法相似故。问：何法相似？答：如狮子王，一切兽中勇悍坚猛，最为第一。比丘亦尔，于常修习悎寤瑜伽，发勤精进，勇悍坚猛，最为第一。非如其余鬼卧、天卧、受欲者卧，由彼一切懒惰懈怠，下劣精进，势力薄弱。又法应尔，如狮子王，右胁卧者，如是卧时，身无掉乱，念无忘失，睡不极重，不具恶梦。异此卧者，与是相违，当知具有一切过失。"

子四、以何种意乐睡眠分五：一、光明想　二、正念　三、正知　四、起想　五、总结

【以何意乐睡眠有四。】

宗大师归纳《瑜伽师地论》的教授，教导我们睡眠时应以四种意乐寝卧，"四种意乐"即光明想、正念、正知和起想。若以这四种意乐睡眠，即为"巧便而卧"，能将睡眠转为修行。所以修行人不应随烦恼、无记心睡眠，应当调整自心，以清净意乐睡眠。

以下对睡眠的四种意乐，逐一从方法、作用二方面分析。

丑一、光明想

【光明想者，谓应善取光明之相，以其光心而睡眠之，由是睡时心无黑暗。】

光明想者的方法，即应当以心善巧作意光明之相，以此光心而睡眠。

光明想的作用：睡眠时安住光明想，能使心不昏暗。

《瑜伽师地论》说：“云何名为住光明想巧便而卧？谓于光明相善巧精恳，善取善思，善了善达，思惟诸天光明俱心，巧便而卧。由是因缘，虽复寝卧，心不昏暗。”

丑二、正念

【念者，谓闻思修诸善法义所成正念，乃至未入熟睡之际，应令随逐。】

第二种睡眠意乐——正念，即通过闻思修法义所成就的正念，乃至尚未进入熟睡时，应让正念一直在心中随逐。

所应随逐的，是平时闻思修所成就的正念；随逐的阶段，是从开始睡一直进入熟睡这一段时间。譬如：我们经由闻思暇满难得之理，而生起了珍惜人身的正念，睡眠时内心就要一直安住在珍惜人身的正念当中，直到熟睡为止。

这样行持的作用。

【由此能令已睡沉时等同未睡，于彼诸法心多随转，总之，睡时亦能修诸善行。】

通过睡眠时让正念随逐，就能使沉睡时和未睡时一样，心能常常随顺彼法而转，总之，在睡眠时也能修习善行。

《瑜伽师地论》说：“云何正念巧便而卧，谓若诸法已闻已思已熟修习，体性是善，能引义利，由正念故，乃至睡梦亦常随转。由正念故，于睡梦中亦常记忆，令彼法相分明现前，即于彼法心多随观。由正念故，随其所念，或善心眠，或无记心眠，是名正念巧便而卧。”

以下引两则公案说明。

明代憨山大师在其自叙年谱中说：“我十九岁时，专心参究一事，但不得要领，于是专心念佛，日夜不断。不久，在一天夜里，我梦见阿弥陀佛现身立于空中，当日落处，而且很清楚地见到佛的面目光相，于是我上前接足敬礼，内心哀恋不已。心中又希望能见到观音、势至二大菩萨，当时，二位菩萨便显现半身。从此，西方三圣时时炳然在目，于是自信修行可以成办。”这则公案证明了以正念巧便而卧，确如无著菩萨所言：“由正念故，于睡梦中亦常记忆，令彼法相分明现前。”

元朝高峰原妙禅师在其语录中说：我在次月十六日的夜梦中，忽然想起断桥和尚房内“万法归一，一归何处”的话头，从此之后，疑情顿发，打成一片，直到东西不辨、寝食俱忘的境地。到了第六天，抬头时忽然看见五祖演和尚真赞的最后两句，而蓦然打破疑团。又经过五年，有一天在睡觉中，正疑此事，忽然听到同住道友推枕落地的响声，蓦然打破疑团，一念无为，十方坐断。

高峰禅师参禅，最初是在梦中发起疑情，最终也在梦里彻悟，可见心在梦中比醒时更具力量。

有人怀疑：白天人们的意识非常清醒，六根完全开放，对周遭的境界都能清楚了知，而梦中意识模糊，怎么可能比白天更有力量？

回答：白天由于六根开放，攀缘外境，所以心力涣散；而睡眠时前五根关闭，五识不再活跃，所以心相对比较安定。因此，睡眠时若能令正念随逐，在梦中修法则更易得力。大修行者往往会在梦中生起成就的证相，甚至大彻大悟。

净土宗二祖善导大师曾开示："若入观及睡眠时，应发此愿：弟子某甲，现是生死凡夫……，弟子不识弥陀佛身相光明，愿佛慈悲示现弟子身相，观音势至诸菩萨等，及彼世界清净庄严光明等相。道此语已，一心正念，随意入观及睡。或有正发愿时即得见之，或有睡眠时得见，除不至心。"

可见，睡眠时的正念力对睡梦影响至深，我们应该把握这个修行的良机，不要空过。

丑三、正知

【正知者，谓由如是依止念时，随起烦恼即能了知，断除不受。】

第三种睡眠意乐——正知，即睡眠时由这样依止正念，随任何烦恼生起，就能及时觉察了知，迅速舍弃而不染著。

此段是从"睡眠时正知烦恼而不受"的角度解释的。

何时正知呢？是在睡眠的过程当中正知。

为何能够正知呢？因为直到熟睡之前正念随逐的缘故。

正知所要觉察的是什么？梦中随起烦恼时，能正知烦恼。

正知有什么作用？知即不迷。了知它是烦恼，就不会随烦恼而转，这就是“断除不受”。

《瑜伽师地论》说:“云何正知巧便而卧？谓由正念而寝卧时，若有随一烦恼现前，染污其心，于此烦恼现生起时，能正觉了令不坚著，速疾弃舍，既通达已，令心转还，是名正知巧便而卧。”

丑四、起想分三：一、不越起时之想　二、发起悎寤瑜伽欲乐之想　三、不舍善法之想

【起想有三。】

所谓“起想”，就是在睡眠时，先要发起善想。关于“起想”，根据《瑜伽师地论》应当发起三种想：一、不越起时之想；二、发起悎寤瑜伽欲乐之想；三、不舍善法之想。

寅一、不越起时之想

【初者谓一切种，其心不应为睡所蔽，应以精进所摄之心，惊慑而眠，犹如伤鹿。】

第一，“不越起时之想”，是指在任何情况下，自己的心不应当为睡眠所障蔽，而应以精进所摄之心，警觉摄心而眠，犹如受伤的野鹿。

“惊”是不安稳，时时警觉；“慑”即不放纵，注意力集中。这种惊慑而眠的状态，就像受伤的野鹿睡眠时的状态：林中野鹿恐惧被猎人捕杀，所以睡眠时总处在十分警觉的状态，而受伤的野鹿更是警觉，丝毫不敢放松。

发起不越起时之想的作用：

【由此睡眠不甚沉重，不越起时而能醒觉。】

通过这样发起警觉的心入睡，能令睡眠不会太沉，不会超过起床的时间，而能及时醒觉。它的因就是以精进所摄之心。

《瑜伽师地论》说："云何名为思惟起想巧便而卧？谓以精进策励其心，然后寝卧。于寝卧时，时时觉寤，如林野鹿，不应一切纵放其心。……当知此中由第一思惟起想，无重睡眠，于应起时，速疾能起，终不过时方乃悟寤。"所以，睡眠时应当发起迅速起床之想，这样入睡之后就可以在应该起床时快速起床。

寅二、发起悟寤瑜伽欲乐之想

【二者谓作是念，我今应修佛所开许悟寤瑜伽，为修此故，应大励力引发欲乐。】

第二种想，就是这样作意：我现在应当修持佛陀所开许的觉悟瑜伽，为了修持觉悟瑜伽，我应当努力引发欲乐，安住这种强烈的加行欲乐当中。

发起悟寤瑜伽欲乐之想的作用：

【由是能依佛所开许狮子卧式眠无增减。】

通过此想，便能依照佛陀所开许的狮子卧式睡卧，而没有增减，也就是会持守稳固的睡眠行为。相反，若未发起此想，睡眠行为就不稳固。比如：前三天还是狮子卧，第四天就成了天人卧；或上半夜是狮子卧，下半夜就成了猪狗的卧式。这样就是“眠有增减”，即睡眠行为不稳固。

《瑜伽师地论》说：“随顺趣向，临入睡眠，复作是念：我今应于诸佛所许悟寤瑜伽，一切皆当具足成办，为成办故，应住精勤最极浓厚加行欲乐。……由第二思惟起想，能于诸佛共所听许狮子王卧，如法而卧，无增无减。”

发起第二种想，必须安住在很强烈的加行欲乐当中，才能成办昼夜警醒的瑜伽。如果具有这样强烈的向道心，自然会在睡眠时，按狮子卧如法睡眠，这样才能让身心不懈怠懒惰，不失坏觉悟瑜伽。

寅三、不舍善法之想

【三者谓应作是思，如我今日勤修悟寤及诸善法，明日亦应如是勤修。】

第三种想，即应如此思惟：就像我今天勤修觉悟瑜伽以及各种善法，明天我也应当这样勤修。

发起不舍善法之想的作用：

【由是于善欲乐相续，虽忘念中亦能精勤修上上品。】

通过发起不舍善法之想，行善的欲乐便能相续不断，即使在忘失正念时，也能为上上品成就而精勤修习。

论中的“是”，即指不舍善法之想，以此想作为因，就能导致“善法欲相续不断”。如何相续不断呢？即“虽忘念中亦能为上上品成就而精勤”。换句话说，依靠串习，能使相续中不舍善法的心念势力强大，所以即便忘失正念，也能由其作用引动自心，为求得上品成就而精勤。

《瑜伽师地论》说：“复作是念，我今于修悎寤瑜伽，应正发起勤精进住，为欲修习诸善法故，应正翘勤，离诸懒惰，起发具足。过今夜半至明清旦，倍增发起勤精进住，起发具足。……由第三思惟起想，令善欲乐常无懈废，虽有失念而能后后展转受学，令无断绝。”

上面已从光明想、正念、正知、起想四个方面，说明睡眠时的清净意乐。

丑五、总结

我们从第四种资粮的名称——“精勤修习悎寤瑜伽，于眠息时应如何行”，就可以了知修习睡眠意乐，目的是为了成就悎寤瑜伽，方法就是以心作意思惟。

悎寤瑜伽有修时和修后两个阶段，中夜分的睡眠是修后之事，

其余白天、初夜分、后夜分三者为正修之时。

就勤修悎寤瑜伽而言，睡眠的行为应当如何行持呢？睡眠行为应与正修密切相关，也就是要延续正修时的觉悟状态，直到次日的后夜分。而要延续觉悟状态的关键则在于意乐：一、首先应作光明想，避免心识昏暗的状态。二、接着是让正念随逐，依靠正念的力量令所修行相于睡梦中分明现前。三、这样依止正念，就能在睡眠中保持正知而觉察烦恼。四、为了保证次日能够及时醒来，应当发起不越起时之想；为能成办悎寤瑜伽，应当发起安住悎寤瑜伽的强烈欲乐，让心识保持勇悍坚猛，这样就会按狮子卧睡眠，而没有增减；为了保证精勤悎寤瑜伽相续不断，应当发起不舍善法之想。由此可见，一切睡眠的行持都是在心上安立。

依靠中夜分的睡眠能够承接前后两天的正修，因此若能具足上述睡眠意乐，则对睡眠和次日的修行有极大利益。唯有善加修持睡眠的清净意乐和行为，让正修时与修后相辅相成，打成一片，才能将整个生命融入佛法的修行当中。

子五、教诫爱惜

【此食睡行若能无罪具义而行，现见能遮众多无义虚耗寿数故，如圣者无著引经，如所抉择而为解说。】

对于以上所说的饮食、睡眠等行为，如果能够不染罪业并且具有实义而行持，现量见到能够遮止许多无意义空耗生命的行为，所以这里依照圣者无著引用经典所抉择的意义来作解说。

“无罪”，是指没有以贪等食睡所引的罪业；“具义”，是以清净的意乐摄持，而使饮食和睡眠成为善业。

对于这些清净的饮食和睡眠行为，宗大师认为非常稀奇善妙，所以特于此处依据《瑜伽师地论》，以摄义的方式作了解说。

子六、统一交待正修与座间的修行

【如是唯除正修时中所有不共修法之外，加行、正行、完结、中间诸应行者，从此乃至昆钵舍那，所修一切所缘行相，皆如是行。】

如是，除了正修当中所有不共的修法之外，其余加行、正行、完结和未修中间所应行持的内容，从此处的亲近善知识开始直到毗钵舍那之间，所修的一切所缘行相，都应按照上文所说来行持。

此段是总的交待正修时和座间的修行，论中对此以不共和共同作简别。其中，“不共”是指正修当中的不共修法。譬如，正修“依止上师”时，思惟上师的功德而修信心，以及忆念上师的恩德而修恭敬，此二者即为“不共”。再如，正修“暇满”时，思惟人身难得及其意义重大，就是“不共”。除了这些不共的修法之外，其余都是共同修法。譬如：从洒扫住处到供曼扎祈祷的六种加行、正行的总共修法、完结时的回向、修法的时间安排、座间密护根门等四种资粮等，这些都是共同修法。

【已释中间所应行说。】

未修中间所应行持的内容，已经解释完毕。

壬三、摄义

座间的修法，总的就是于所缘行相修心、积集资粮、守护律仪戒，根据《瑜伽师地论》所说，就是要修持四种资粮，即密护根门，正知而行，饮食知量，精勤修习悎寤瑜伽、于眠息时应如何行，这四种资粮是引生止观的正因。

须知，座间的修行都是为了相应入座的正修，彼此相辅相成。座间若能如法护持相续，则非常有助于入座的修行；相反，若不重视座间的行持，就很难保证座上的修行成果。因为一般座间的时间较长，如果不以正念正知让心安住于善所缘，就很容易随恶习趣入恶业而失坏修行。

因此，为了让座间的修行相应入座的正修，我们必须时时以正念摄持三门而不放逸，将控制力延伸到所有行为当中，这样才能在行住坐卧、吃饭睡觉当中正知而行，不会缘境而造种种罪业。

而且，密护根门等四种资粮，也是极易引发止观的殊胜正因，因此宗大师赞叹说："若能励力修此二事（密护根门与正知而行），则能增长一切善行，非余能等。特能清净尸罗，及能速引止观所摄无分别心胜三摩地，故应勤学。"总之，若能努力修习这四种资粮，使心识坚猛具力，则依靠这种强大的心力，便能依次趣入无余含摄显密关要的圆满之道，由此能够增长一切善行。相反，若未善加修集这四种资粮，那么即使菩提道极小的支分也无法成就，就像一辆破车，即便是非常近的地方也无法到达。所以应按四种资粮不放逸而行持，将修行融入饮食睡眠等日常行为之中，令暇

满人身具有实义，这样不仅自相续能增上清净的功德，而且能让别人也增长功德。若能这样行持不懈，则昏沉、掉举等烦恼根本无法间断座上和座间的修行，这样就很容易引生止观。

修习四种资粮需要多久的时间呢？总的来说，必须长期稳定地精勤修习，而不是仅仅口中说一说，或修上几个月、几年就可以的。初学者往往需要经历一番功用勤作，所以长期勤修不可缺少，不能修个几天或几年就满足，否则，定难获得殊胜的果位。过去的诸佛菩萨都是历经种种苦行才获得成就的，例如：释迦佛示现六年苦行，后来的龙树、无著菩萨等，嘎当派的仲敦巴和衮巴瓦，格鲁派的宗喀巴与贾操杰，宁玛派的无垢光尊者，噶举派的马尔巴大师和米拉日巴尊者等，都曾闭关苦修数十年。这样佛菩萨的传记，是我们后学者进入解脱道实修的指南，我们若要佛法融入生命，也必须像古德那样苦修几十年，要一直修到“见到众生就自然生起慈悲，不必勤苦修行便能增长功德，任运而行也不会违越佛法”的境地，才可以不需要勤作。然须了知，这也是长期勤修的结果。

正修和未修中间的修行以上已抉择完毕，下面再从反面“破除此中邪妄分别”。

庚二、破除此中邪妄分别分五：一、破除心未趣入圣教之愚痴　二、破除不了知思择修与安住修的迷乱　三、破除对修狭隘理解而以智者自居　四、宣说一切圣言皆是教授之理　五、彼等摄义

【第二，破除于此修轨邪执分别者。】

“此修轨”，是指“观察修”。

上文所说“亲近善知识”等修法主要是观察修，所以此处是要破除对观察修的邪执分别。

辛一、破除心未趣入圣教之愚痴分二：一、宣说他宗　二、对彼遮破

壬一、宣说他宗

【心未趣向圣言[27]及释[28]诸大教典现教授者，作如是言：正修道时，不应于境数数观察，唯应止修。若以观慧数观择者，是闻思时故；又诸分别是有相执，于正等觉为障碍故。】

内心没有趣入经论等诸大教典现为教授的人，这样说道：“真正修道的时候，不应再三观察所缘境，唯一应当安住修。因为以观察慧再三观察思择，是在闻思阶段所应做的，而且起种种分别是有相执著，对现前正等觉会成为障碍的缘故。”

立宗者：内心没有趣入一切经论现为教授的人。因为彼等若将一切教典现为教授，必定不会产生这种邪执。

彼等立宗：正修道时（有法），不应数数观察所缘境，唯应安住修（所立）。因为以观察慧数数观察思择，是闻思时之故（第一个能立）；又诸分别是有相执著，于正等觉为障碍之故（第二个能立）。

---

[27] 圣言：佛经。

[28] 释：解释佛经的论典。

以下着重破斥第一个能立，第二个能立将在宣说止观时具体破斥。

壬二、对彼遮破分三：一、真实遮破　二、他宗的邪执会障碍敬重教典及令圣教隐没　三、宣说自宗观察安住二者之修轨

癸一、真实遮破分二：一、广破第一能立　二、略破第二能立

子一、广破第一能立分六：一、此乃未通达闻思修关要的谬论　二、未通达闻思修关要的现象　三、不许观察修为修而唯许修成是修的过失　四、修的定义　五、修与串习同义　六、所谓修并不狭隘的根据

丑一、此乃未通达闻思修关要的谬论分三：一、分析闻思修三者的关系　二、修慧之因为思慧　三、闻思与修无关应成之过

【此乃未达修行扼要极大乱说。《庄严经论》云："此依先闻如理作意起，修正作意真义境智[29]生。"此说从其思所成慧如理作意所闻诸义，修所成慧真义现观乃得起故。】

这是不了达修行关要的极大谬论。弥勒菩萨在《大乘庄严经论》中说："趣入佛法的次第，首先是依靠闻所成慧，而生起对所闻法义如理作意的思所成慧，依靠串修如理作意思所成慧所决定的法义，而生起证悟真实胜义境的修所成慧。"这是说，因为在胜解行地，依靠思所成慧如理作意所听闻的法义，见道的修所成慧真实义之现观才得以生起的缘故。

以下进一步分析闻思修三者的关系。

---

[29] 真义境智：现证真实胜义境的无漏智慧。

寅一、分析闻思修三者的关系

【故所应修者，须先从他闻，由他力故而发定解。次乃自以圣教正理，如理思惟所闻诸义，由自力故而得决定。如是若由闻思决定，远离疑惑，数数串习，是名为修。故以数数观察而修，及不观察住止而修，二俱须要，以于闻思所抉择义，现见俱有不观止住及以观慧思择修故。是故若许一切修习皆止修者，如持一麦说一切谷皆唯是此，等同无异。】

因此，对于所应修习的内容，首先必须从别人那里听闻，由他力的缘故引发定解，然后自己以圣教和四种正理[30]如理思惟所听闻的法义，由自力的缘故获得决定。如果这样通过闻思获得定解、断除疑惑，再反复串习这个定解，就叫做“修”。因此，依靠再三观察而修以及不观察安住而修，这两者在正修时都需要，因为对于闻思所抉择的法义，现量可见不观察安住和以观察慧思择修这二种情况都有的缘故。所以，如果承许一切修习都是安住修，那么就像拿一种麦，却说一切谷物都唯一是这种麦一样。这不但没有任何道理，而且成了可笑之处。

总之，所修是闻思所抉择的法义，而对此法义的修习又有安住修与思择修两种，所以在正修时二者都需要，而不只是安住修。

下文进一步着重说明“修慧的产生不能脱离闻思，它的因就是思慧”。对此先以由果推因的方式抉择，然后再反推。

寅二、修慧之因为思慧

---

[30] 四种正理：观待道理、作用道理、证成道理、法尔道理。

【复如闻所成慧以闻为先，思所成慧以思为先，如是修所成慧亦应以修为先，以其修慧从修成故。若如是者，则修所成慧前行之修，即是修习思所成慧所决定义，故说修慧从思慧生。】

再者，就像闻所成慧是以听闻作为前行、思所成慧是以思惟作为前行，同样，修所成慧也应以修习为前行，因为修慧是从修习而成就的缘故。倘若如此，则修所成慧前行的修，就是修习由思所成慧所决定的法义，所以说修慧是从思慧产生。

这段是以理成立“修慧从思慧生”，而思慧又是从闻慧产生，如此即可确定闻思修三慧的因果关系，是以前前作为因，后后作为果。下面再反过来“由因推果”。

【以是若有几许多闻，亦有尔多从此成慧；此慧几多，其思亦多，思惟多故，从思成慧亦当不尠；如思慧多，则多修行，修行多故，则有众多灭除过失、引德道理。故诸经论，皆说于修，闻思最要。】

此段是从“闻思能生修行”的角度，说明闻思对修行的重要性。

因此，若有多少听闻，也就有那么多从听闻所成的智慧；闻慧若多，缘彼法义的思惟也就很多，由于思惟多的缘故，从思惟所成的智慧也必定不少；如果思慧多，则多有修行，由于修行多的缘故，就有许多灭除过失、引生功德之证相。正是因为这个三慧次第生起的道理，所以诸佛菩萨在诸多经论中都说，对于实修而言，闻思最为重要。也就是说，为了调伏烦恼的缘故必须修习，而修习的前提就是要闻思，所以说闻思最为重要。

寅三、闻思与修无关应成之过

【若谓闻思所抉择者，非为修故，唯是广辟诸外知解，若正修时，另修一种无关余事，如示跑处，另向余跑，则前所说悉无系属，亦是善破诸圣言中，诸总建立三慧次第生起之理，则其乱说“趣无错道不须多闻”亦成善说。】

如果认为闻思所抉择的法义并不是为了修习，只是为了广大开拓许多外在的知识，而在正修时另修一种与闻思无关的事，这就像已经指示了应跑的道路，却朝着另一个方向跑去，如此则与先前所闻思的教法毫不相干。这种观点也是善破经中总的建立闻思修三慧次第生起的道理，如此一来，则所谓“趣入无错谬之正道，不必多闻”的谬论，也应成了善说。这些都是执著闻思与修无关所应成的过失。

丑二、未通达闻思修关要的现象

【未达此等扼要之相，即是：多习经典续部，与一从来未习教者，于正修时，二人所修全无多寡。】

没有通达闻思修次第生起的关要，就会产生二种现象。

第一种现象，即学过许多经典续部的人和一个从未学过教法的人，在正修时，二人所修完全没有多少的差别。

由于未能领会闻思修次第生起的扼要，所以不会刻意将闻所成慧转入思惟，也就无法由思惟闻慧所决定的法义而获得思慧，更无从修习思慧所决定之义而生起修慧。如此一来，一位长时间

学习众多教典的人和一个从未学过教法的人，二人在正修时便没有所修多少的差距。相反，若能掌握三慧次第生起的关要，就能由听闻转入思惟，并且及时实修思慧所决定的法义，那么串习过教法者与从未修学过教法者相比，在所修上便会有很大的差距。

【又彼行者，是执闻法及观择等以为过失，诸恶轨派令成坚固。】

第二种现象，即：彼等修行者因为不了达三慧的关要，而将闻法和观察修等执为过失，以致形成执持废弃闻法与观察修之坚固恶见的下劣宗派。

因此，若未通达闻思修三者的关要，则将产生上述两种不良现象。

丑三、不许观察修为修而唯许修成是修的过失

【是故串习闻思二慧所决定义，虽非修成，然许是修，有何相违？若相违者，则诸异生[31]未得初禅未到定[32]时，应全无修。以欲地[33]中，除说已得入大地[34]时，由彼因缘可生修所成慧之外，余于欲地无修所成，对法论

---

[31] 异生：凡夫的异名，由于凡夫在六道轮回中，感受种种别异的果报，又因种种变异而生邪见造恶，故称为异生。

[32] 初禅未到定：在上界的八地各有根本定和近分定，其中，初禅的近分定又称为“未到定”，即未到根本定之义。

[33] 欲地：三界之一的欲界，是具有淫食欲的众生所住的世界。上自六欲天，中至人界的四大部洲，下至八大地狱等，都属于欲界的范围。

[34] 入大地：九住心当中的最后第九住心，又称为“欲心一境”。如果恒时修习“欲心一境”，身心就会得到轻安，这时心很自在，犹如已被驯服的良马，能自在安住任何善所缘，此时才能产生修所成慧。

中数宣说故。】

因此，串习闻思二慧所决定的法义，虽然不是修所成慧，但承许串习法义的观察修是修有什么相违呢？根本不相违。如果认为串习法义和所谓的“修”相违，而只承许修所成慧才是修，则凡夫没有获得初禅的未到定时，应成完全没有修行。因为在欲界中，除了已获第九住心时，依靠欲心一境的因缘可以产生修所成慧之外，其它在欲界中根本没有修所成慧，《对法论》(《俱舍论》)中对此再再宣说的缘故。

《俱舍论·分别贤圣品》中说：“于欲界有顶，除觉及道支。”这是说，在欲界和无色界有顶，三十七菩提分中，除了七觉支和八圣道支外，其余二十二支都有。(因为欲界没有入定的修所成慧，而在有顶，心之现行不明显的缘故。)这已清楚地宣说了无漏道不依于此二者，所以欲界没有入定的修所成慧。《俱舍论自释》中说：“欲界有闻所成慧和思所成慧，无修所成慧。”又说：“欲界具三种作意，即闻所成慧、思所成慧与生得慧。色界和无色界没有思所成慧，因彼二界众生内观时，无间即入禅定。”

由于《俱舍论》已经清楚宣说欲界没有修所成慧，所以若按他宗观点，唯一承许修所成慧是修，而不许修所成慧的前行——“观察修”是修，则应成欲界没有修的过失。因此，所谓的“修”并不仅仅是修成。

丑四、修的定义

【故言修者，应当了知，如《波罗蜜多释论·明显文句》[35]中云："所言修者，谓令其意，成彼体分，或成彼事。"譬如说云修信、修悲，是须令意生为彼彼。】

所以，应当了知修的意义，就像《波罗蜜多释论·明显文句》所说："所谓修，就是让自己的心转成所修的体性，或使自心成为所修之事。"例如，所谓修信心或修大悲，就是要让自心成为信心或大悲的自性，其余亦可类推。

如果以白布比喻自己的心，红色染料比喻所修的法义，那么将白布染成红色的体分，或使白色转成红色，就是比喻修的涵义。

丑五、修与串习同义

【以是诸大译师，有译修道，有译串习。如《现观庄严论》云："见习诸道中。"盖修习二，同一义故。】

因此，诸大译师有时译成"修道"，有时译为"串习"。例如《现观庄严论》说："见习诸道中"，就是把"修"译为"习"，因为修道与串习是同一个涵义的缘故。

不仅是《现观庄严论》，清辨论师在《分别炽燃论自释》中也说："所谓修慈悲等，即令于慈悲喜舍串习。"该论也将"修"和"串习"作同一个意义解释。

故应了知，依靠"修"能成就修所成慧，而"修"就是串习的意思，串习什么呢？就是串习思慧所决定的法义，所以"思"

---

[35]《波罗蜜多释论·明显文句》：印度法友论师所造《现观庄严论》的注释。

和“修”的关系极为密切。而思惟的前提又是听闻，即依靠他力了知法义后，为了断除疑惑、稳固定解，而以四种道理等再三思惟，由此才能成就思所成慧。这样以果推因，就能决定三慧次第相生的密切关系。这个次第对分别心炽盛的初学者来说，尤其不可缺少，否则很难生起无漏慧，所以宗大师在此层层抉择。

【又如至尊慈氏云：“抉择分见道，及于修道中，数思惟称量，观察修习道。”此说大乘圣者修道，尚有数数思惟、称量、观察。思择此语，则知若说将护与修二事相违，是可笑处。】

又如至尊弥勒菩萨在《现观庄严论》中说：“加行道抉择分、见道以及修道这三者中，都有再三思惟、称量、观察的修习道。”这是说大乘圣者在修道位时，尚且还有再三思惟、称量、观察的修习。仔细思择这句话，就会了知，如果主张“观察后护持”和“修”这两件事相违，则成了可笑之处。

因为圣者在修道时，尚且需要思惟观察，如果说“护持观察”不是修，就有圣者修道非修的极大过失。具体内容可以参阅《般若二万五千颂》、《十地经·第六品》以及《般若八千颂》等。

丑六、所谓修并不狭隘的根据

【如是如说修习净信、修四无量、修菩提心、修无常苦，皆是数数思择将护，说名为修，极多无边。】

如是修与串习同义，例如说，修习清净的信心、修习慈悲喜

舍的四无量心、修习世俗菩提心、修习无常苦等，这些都是再三思择护持而称为“修”。诸如此类的例子还有很多，无法计数。

【《入行论》及《集学论》云：“为自意修我造此。”是二论中所说一切道之次第，皆说为修。《集学论》云：“以如是故，身受用福，如其所应，当恒修习舍护净长。”此说身及受用、善根等三，于一一中，皆作舍护净长四事，说此一切皆名为修。故言修者，不应执其范围太小。】

寂天菩萨在《入行论》和《集学论》中说：“为修自心，我造此论。”就是把这两部论中所说的一切道次第，都说成“修”，可见修的范围很广。《集学论》说：“由于这个缘故，对于身体、受用和福德善根等，依照各自的情况，应当恒时修习舍护净长。”这是说，身体、受用和福德善根等三者，对每一者都应作施舍、守护、清净、增长四事，说这一切都叫做“修”。因此，对于所谓的修，不应把它的范围执取得过小。

“舍护净长”：以身体和受用为例，布施自己的身体和受用，就是“舍”；护持布施等善行，不让它失坏，就是“护”；清净布施的种种障分，即是“净”；布施之后随喜自己所作的善根，使功德增长，就是“长”。这些都属于修的范畴，因此所谓的修不是独指安住修，事实上，行持各种善法等也可以称为“修”，其范畴很大。

子二、略破第二能立

【又说一切分别是相执故，障碍成佛，弃舍一切观察之修。此为最下邪妄分别，乃是支那和尚堪布之规。破除此执，于止观时兹当广说。】

彼宗又说：一切分别都是有相执著的缘故，会障碍成佛。他们因此舍弃了一切观察修。这是最下劣的邪妄分别，是支那和尚堪布的恶轨。对于这个执著的破斥，后文宣讲止观时将会广说，此处暂不赘述。

癸二、他宗的邪执会障碍敬重教典及令圣教隐没

【又此邪执障碍敬重诸大教典，以彼诸教所有义理，现见多须以观察慧而思择故，诸思择者，亦见修时无所须故。】

而且，这种邪执还会障碍对诸大教典生起极大的恭敬信重，理由是：这些教典中所有的义理，现见多数都要依靠观察慧来思惟抉择，然而彼宗却认为在正修时，不需要作思择。

如果对诸大经论中的许多义理不作观察修，则不可能生起胜解，也就不会对教典生起恭敬爱重的心。

【又此即是圣教隐没极大因缘，以见诸大经论非是教授，心不重故。】

此外，这种邪执也是导致圣教隐没的极大因缘，因为被邪执障蔽而不见诸大经论实际是修行的教授,内心不敬重圣教的缘故。

这是说，依靠彼宗的邪执能够障碍敬重教典，而不知教典其实是殊胜的修行教授，如此便不会通过闻思趣入圣教，故而成为圣教隐没的极大因缘。

癸三、宣说自宗观察安住二者之修轨分二：一、对何者须思择修与安住修　二、对此答复

子一、对何者须思择修与安住修

【如是修道有思择修及不思择止修二种，然如何者思择修耶，及如何者止住修耶？】

通过上面的抉择，我们了知修道包括思择修和不思择的安住修二种。但是，对何者应当思择修，又对何者必须安住修呢?

子二、对此答复分二：一、于何境应思择修　二、于何境须安住修

【谨当解释。】

对此谨当解释。

丑一、于何境应思择修

【如于知识修习净信，及修暇满义大难得，死没无常，业果，生死过患及菩提心，须思择修。】

首先以六例说明，对何者必须思择修。例如：对善知识修习净信，修习暇满人身义大难得，修习死亡无常，修习业果，修习生死过患以及修习菩提心，这些都需要思择修。

下文宣说对此等必须思择修的理由。

【谓于此等，须能令心猛利，恒常变改其意。此若无者，则不能灭此之违品，不敬等故；起如是心，唯须依赖数数观察思择修故。】

因为对此类修习来说，必须能让自心猛利，并且恒常改变平庸的心念。如果没有这个量，就不能灭除所修的违品——不恭敬等，而要生起随顺所修的心，又唯一需要依赖再再观察的思择修。

这一段讲了两个根据，即“令心猛利”和“恒常变改其意”。其中，“猛利”是指心的强度，“恒常变改”是指时间的持续。若以修习对善知识的净信来说，就是要让信心猛利，并且要恒常改变平庸的心念，否则无法灭除净信的违品——不恭敬等，而要生起猛利、持续的信心，只有依靠数数观察善知识功德的思择修。如此即可成立，对此修习必须思择修。

下面再以比喻说明。

【如于贪境，若多增益可爱之相，则能生起猛利之贪，及于怨敌，若多思惟不悦意相，则能生起猛利嗔恚。】

譬如：对自己所贪执的对境，如果经常以非理作意增益可爱之相，就能生起猛利的贪心；或者对怨敌，如果经常思惟不悦意相，便能生起猛利的嗔恚。同样，修习信心、恭敬心、厌离心、菩提心等，也是这个道理。

【是故修习此诸道者，境相明显不明皆可，然须心力猛利恒常，故应观修。】

因此，修习这些道时，所缘境的行相明显、不明显都可以，但是必须让心力猛利并且持续无间，所以应观察修。

丑二、于何境须安住修

【若心不能住一所缘，于一所缘，为令如欲堪能住故，修止等时，若数观察，住心不生，故于尔时则须止修。】

如果心不能安住某一所缘境，为了让心能够随意安住所缘而修习四禅寂止等，这时如果再数数观察，心就无法安住一境，所以这时就必须安住修。

“修止等时”的“等”，是指还包括了其它情况，比如修无想定、四无色定、灭尽定等。

【于止观时此当广说。】

有关思择修和安住修的内容，在讲止观时会广说。

总之，思择修的必要，就是让心猛利，恒常改变自心；安住修的必要，即让心如欲安住所缘境而不动摇。须知，以上这些只是从主要的方面来说，不能一概如此决定。

辛二、遮破不了知思择修与安住修的迷乱分二：一、宣说他宗　二、对彼遮破

壬一、宣说他宗

【又有未解此理者，说凡智者唯应观修，凡孤萨黎[36]唯应止修。】

又有不理解思择修和安住修道理的人，他们说：凡是智者唯一应当思择修，凡是修行者唯一应当安住修。

---

[36] 孤萨黎：修行者。

立宗者：不了解思择修与安住修道理的人。

第一种立宗：

凡是智者唯应思择修（所立），因为智者是向外断除增损，在观察外境后，灭除对外境的迷乱执著的缘故（能立）。

第二种立宗：

凡是修行者唯应安住修（所立），因为修行者是向内断除增损，并且向内观修认识自心本面而证悟的缘故（能立）。

壬二、对彼遮破分五：一、智者和修行者皆需思择修与安住修　二、思择修与安住修俱需的依据　三、思择修的必要性　四、走入错道之相　五、一切功德皆依赖以智慧观察修

癸一、智者和修行者皆需思择修与安住修

【此说亦非，以此一一皆须二故。虽诸智者，亦须修习奢摩他等；诸孤萨黎于善知识，亦须修习猛信等故。】

他宗这种说法也不正确，因为智者和修行者各自都需要思择修和安住修。即便是智者，也需要修习奢摩他等；即便是修行者，也需要通过观察来修习对善知识的猛利信心等。

或者说，智者和修行者都要成佛，而佛果必须依靠止观双运才能现前。因此，智者和修行者都需要思择修与安住修。

癸二、思择修与安住修俱需的依据

【又此二种修行道理，于诸经藏及续藏中俱说多种。】

而且，在各种显宗经典和密宗续部当中，都有宣说思择修与安住修这两种修行道理的。譬如：显宗经典的《三摩地王经》、《解深密经》、《梵天请问经》、《日藏经》、《海慧请问经》、《文殊游戏经》、《无贪子请问经》、《教王经》、《宝云经》等；密续的《金刚精华庄严续》、《金刚空行续》、《二观察续》、《时轮金刚疏·无垢光》、《金刚鬘续》等中，都有宣说。

癸三、思择修的必要性

【须由观察而修习者，若无观修或是微少，则不能生无垢净慧道胜命根，慧纵略生，亦不增长，故于修道全无进步。道所修证最究竟者，如敬母阿阇黎[37]云："慧中如遍智。"谓能无杂简择[38]一切如所有性[39]、尽所有性[40]，即是慧故。】

必须经由观察而修习的原因，即：如果不作观察修或者只是略作少许观察，就不能产生圣道的殊胜命根——无垢净慧，纵然略生少许智慧，也不会有所增长，所以在修道上完全没有进步。而且，道所修证最究竟者，就像马鸣菩萨所说："一切智慧中，一切种智最究竟。"即能无杂乱简择一切如所有性与尽所有性的，就是智慧的缘故。

思择修的必要性：由于圣道的命根是无垢慧，若缺少观察修

---

[37] 敬母阿阇黎：马鸣菩萨。

[38] 简择：决断疑惑，分别其理。

[39] 如所有性：一切染净法中所有真如。

[40] 尽所有性：诸杂染清净法中所有一切品别边际。

就无法产生无垢慧，即便生起了少许智慧，也不会增长，以致修道完全没有进步。而且，因为诸道果的究竟是一切种智，如果没有观察修所引生的智慧，终究无法成就一切种智。因此，必须作观察修。

无垢净慧是圣道的殊胜命根，这是大小乘一致承许的观点。譬如，大乘《般若摄颂》说："无量盲人无引导，不能见道入城郭，缺慧五度无眼导，无力能证菩提果。"前五度如果缺少无垢慧的摄持，就像无量盲人没有明眼人引导一样，没有能力获证无上菩提。小乘《俱舍论》也说："若离择法定无余，能灭诸惑胜方便，由惑世间漂有海，因此传佛说对法。"如果远离择法[41]，决定没有其它能息灭烦恼的殊胜方便。

从上述分析可知，无垢慧是道的命根，修道进步的验相就是智慧增长。如果心中日渐明了，便是趣入正道之相，相反，如是心识变得暗钝，则已误入歧途。

癸四、走入错道之相

【是故于道几许修习，反有尔许重大忘念，念力钝劣，简择取舍意渐迟钝，当知即是走入错道正因之相。】

因此，对道修习多少，反而有那么多严重的忘失正念，念力暗钝微劣，简择事理而善加取舍的智慧日渐迟钝，应当了知这就是走入错道正因的相。

---

[41] 择法：择，即拣择。谓以智慧观察诸法时，善能简别真伪，而不谬取虚伪之法。

相反，如果修行已趣入正道，就会出现正念明利、简择取舍的智慧敏锐等善相。《十地经》、《瑜伽师地论》等经论中说：诸菩萨苏醒种性，即获辩才与总持，于十二百功德等获得自在，获四无碍解相应，于道几许修习，即有尔许忘念微少，正念明利，简择取舍意渐敏锐。

癸五、一切功德皆依赖以智慧观察修

【又于三宝等功德差别，若能多知，依此之信亦多增长。若多了知生死过患，故生众多厌患出离。若由多门能见解脱所有胜利，故亦于此猛利希求。若多了解大菩提心及六度等希有诸行，则于此等诸不退信，欲乐精进，渐能增广。】

以智慧观察修能产生哪些功德呢？

即能产生不退转信、欲乐和精进等，而且这些功德还会渐渐增长广大。又因为一切功德都是从信、欲、精进等中产生，因此说，一切功德都依赖以智慧观察修。论中分别举了四个例子说明这个道理：

一、若能多加了知三宝等的功德差别，对三宝等的信心也会随之增长。譬如，多次听闻《随念三宝经》、《宝性论》等中所说三宝的功德之后，再数数观察这些功德，对三宝的信心就会增长。

二、如果多加了解生死的过患，就能数数生起厌患生死出离轮回之心。譬如，对八热、八寒地狱之苦多加思惟，就会再再生起强烈的怖畏、厌离之心。

三、若能通过多方面的观察而认识到解脱殊胜的利益（譬如，了知或见闻大德们如何自在地弘法利生，或者安住在万法本性，内心不为森罗万象的显现法所束缚等解脱的胜利），就会对解脱产生猛利的希求心。

四、若多加了解大菩提心和六度等稀有的菩萨诸行，则对这些菩萨行的不退转信、欲乐和精进，都会逐渐增上广大。因为最初通过广泛了解发菩提心、行持六度的功德，便能产生信心；由信心的推动，自然增长对大乘菩萨行的欲乐；再由欲乐推动，而增长对大乘菩萨行的精进。由此可见，最初必须观察修的重要性。

以下总的强调此理。

【如是一切皆依观慧，观察经义修习而起，故诸智者应于此理引起定解，他不能转。】

如是一切功德都依靠以观慧观察经中义理的修习而得以生起，所以智者们应对观察修的道理引生定解，而不被他缘转变。

“此理”是指观察修之理。“他不能转”，是对观察修引生定解之相。

若能如理地观察修，则不论是断除障垢还是获得证功德等方面，都会有所进步。《定解宝灯论》中也说：“正修盲修之差别，断证增进而了知，犹如由从烟子相，可以推出存在火。因为盲修与瞎炼，非为断证功德因，反是生起功德障，故如汉茶过滤器，灭尽教证增烦恼，尤其不信业因果。”

辛三、破除对修狭隘理解而以智者自居分二：一、宣说他宗　二、对彼遮破

壬一、宣说他宗

【诸于修理见解极狭者，作如是言："若以观慧极多思择而修习者，则能障碍专注一缘胜三摩地，故不能成坚固等持[42]。"】

有些对于修行的道理见解很狭隘的人，这样说："若以观察慧作许多思惟抉择而修习，就会障碍内心专注一所缘境的殊胜三摩地，因此无法成就坚固的禅定。"

立宗者：

即见解不广大，并未全面理解修行道理的人。

立宗：

以观慧极多思择而修习者（有法），不能成就坚固等持（所立），因为以此能障碍专注一缘的殊胜三摩地（能立）。彼宗能立的要点在于：极多思择和专注一缘，二者在状态上相违。因为前者具有众多所缘，而后者唯独专注一个所缘境，故成相违。

壬二、对彼遮破分二：一、新修三摩地时观察修成为障碍合理　二、一般观察修是三摩地的障碍不合理

【此当宣说。】

下文即以根据不成而破除上述观点。对此分成二种情况宣说遮破之理：一、特殊新修三摩地时，观察修成为障碍合理；二、一般观察修是三摩地的障碍，则不合理。

---

[42] 等持：梵语三摩地，是定的别名。即心安住一境而平等维持之义。

癸一、新修三摩地时观察修成为障碍合理

【若谓其心于一所缘，如其所欲堪能安住，此三摩地先未成办，现新修时，若数观择众多所缘，定则不生，乃至其定未成以来，于引定修，唯应止修，亦是我许。】

此段重点是确定“观察修会成为三摩地障碍”的阶段。

如果彼宗认为：先前尚未成办于一所缘境堪能随意安住的三摩地，而现在正当新修三摩地的阶段，这时若再三观察思择众多所缘，三摩地就无法产生，所以乃至这个三摩地没有成办以来，在引发三摩地的修行方面，唯一应当安住修，那么这种观点也是我所承许的。

论中“其心于一所缘，如其所欲堪能安住”是修饰三摩地。“观察修会成为三摩地障碍”的阶段，是指此三摩地先前尚未成办，而现在正新修的时候。新修三摩地，包括加行、正行与结行三个阶段，这里特指正行阶段，即心专注一境（安住九种住心）时，不能作观察。除此之外，在加行和结行阶段，为了遣除正行中的掉举、昏沉等障碍，则需要观察。

癸二、一般观察修是三摩地的障碍不合理分二：一、观察修是成办无分别三摩地的殊胜方便　二、观察修是遣除三摩地障碍的殊胜修行

子一、观察修是成办无分别三摩地的殊胜方便

【若谓引发如是定前，观修众多即许是此定障碍者，是全未解大车释

论[43]宣说引发三摩地轨。】

如果彼宗认为在引发如是禅定之前，观修众多所缘是成办禅定的障碍，则是完全没有理解大车无著在《瑜伽师地论》中所说引发三摩地的修轨。

以下对于“引发三摩地的修轨”，论中首先以比喻说明，然后解释比喻的意义，最后再引出《瑜伽师地论》的教证。

【谓如黠慧锻师，将诸金银数数火烧、数数水洗，净除所有一切垢秽，成极柔软堪能随顺，次作耳环等诸庄严具，如欲而转，堪能成办。】

所谓“引发三摩地的修轨”，就像聪敏灵慧的锻师，先把金银反复以火烧、再三用水洗，这样净除金银所有的杂质，使它变得非常柔软、堪能随顺之后，再打铸成耳环等各种庄严饰品，就可以随意做成任何物品。

在这个比喻当中，应分清前行、正行和结果三个阶段。锻师所希求的结果，是将金银做成耳环等庄严的饰品；而能成办此果的正行，就是正式打造；趣入正行的前提，则是金银堪能随顺的柔软性，而能够令金银变得柔软的方法就是反复地用火烧和水洗。

聪慧锻师的高明之处，就在于他了解锻炼的方法，也就是明白前行和正行的因果关系。前行是生起正行的无倒方便，前行准备妥善之后，自然能随意趣入正行。若无前行的方便，即使勉强

---

43 大车释论：此处是指《瑜伽师地论·声闻地》。

进入正行，也无法随顺、如欲而转。

相反，愚笨的锻师一开始就直接打制金银，结果不但徒劳无功，反而将金银毁得不成样子。旁人劝他说："你应该先用火烧水洗。"他非但不听劝告，反而驳斥说："我现正在制作耳环，若用火烧水洗就成了障碍。"虽然在堪能打造的正行阶段，火烧水洗确实会成为障碍，但是，在金银还不堪能的阶段，必须要用火烧水洗的前行，否则无法趣入正行。

下文宣说这个比喻对应的意义。

【如是先于烦恼[44]、随惑[45]及诸恶行，如在修习诸黑业[46]果、生死患等时中所说，应以观慧数数修习彼等过患，令心热恼或起厌离。以是作意如火烧金，令意背弃诸黑恶品，净此诸垢。】

同样，首先对根本烦恼、随烦恼和各种恶行，应当像在修习不善业果和生死过患等时所说的那样，以观察慧反复修习这些过患，让心热恼或厌离。依靠这样的作意，就像用猛火炼金一般，能使自心厌背弃舍诸恶业，并且清净这些垢染。

以上从净治黑恶品的角度，宣说观察修具有如猛火炼金般的调心作用。

---

[44] 烦恼：根本烦恼，其本体可分为贪、嗔、痴、慢、见、疑六种。

[45] 随惑：随烦恼，即随根本烦恼而起的烦恼。《俱舍论》说，随烦恼有十缠、六垢、放逸、懈怠及不信等十九种，《杂事律》中宣说有不喜、打呵欠等二十四种。

[46] 黑业：四业之一，是暗黑不净之恶业，能招感暗黑不净的苦果。《大智度论》说："黑业者，是不善业果报地狱等受苦恼处，是中众生以大苦恼闷极，故名为黑。"

以下再从趣入白净品的角度，宣讲观察修具有如净水洗金般的调心作用。

【如在修习知识功德、暇满义大、三宝功德、白净业[47]果及菩提心诸胜利等时中所说，以观察慧数数修习此等功德，令心润泽或令净信。以此作意如水洗金，令意趣向诸白净品，爱乐欢喜，以白善法泽润其心。】

应当如同在修习善知识功德、暇满人身义大、三宝功德、诸善业果以及菩提心的各种利益等时所说一般，以观察慧反复修习这些功德，让心滋润或者让清净的信心现前。依靠这样作意，就像用净水洗金一般，能让自心趣向善法，爱乐欢喜各种善业，而以鲜白清净的善法润泽自心。

总之，首先应对烦恼恶业的过患作观察修，以净除各种障垢，其次须对白净善法的功德作观察修，以润泽相续，这样依靠观察修的方便，即能成就堪能修习止观的善净法器，此后若趣入止观的正行，必可顺利成办。

【如是成已，随所欲修若止若观，于彼属意，无大劬劳即能成办。如是观修即是成办无分别定胜方便故。】

这样已经成为堪能随顺的法器之后，再随自己的意愿修习寂止或胜观，这时不需下很大的工夫，就能让心专注于止观。由以上的正理即能成立“观察修是成办无分别定的殊胜方便”，因此承许“一般观察修是三摩地的障碍”极不合理。

---

[47] 白净业：指一切善业，因为善业是清净鲜白之法，又能招感清白无垢之果，故名白净业。

最后再引述教证。

【如是亦如圣无著云："譬如黠慧锻师或彼弟子，若时为欲净除金银一切垢秽，于时时中火烧水洗，柔软随顺，现前堪能成办彼彼妙庄严具。黠慧锻师若彼弟子，随所了知，顺彼工巧，以诸工具随所欲乐妙庄严相皆能成办。"】

这也如无著菩萨在《瑜伽师地论·声闻地》中所说：譬如黠慧锻师或他的弟子，若为了净除金银上的一切垢秽，时时以火烧和水洗，使金银变得柔软随顺，那么现前就能做成各种殊妙庄严的饰品。黠慧锻师或他的弟子，随自己所了知的锻炼方法，按照那种工艺，利用各种工具打制任何自己喜欢的妙庄严具，都能制成。

【"如是诸瑜伽师，若时令心由不趣向贪等垢秽而生厌离，即能不趣染污忧恼，若时令心由于善品爱乐趣向，即生欢喜。次瑜伽师为令其心于奢摩他品或毗钵舍那品加行修习，即于彼彼极能随顺、极能安住，无动无转，如为成办所思义故，皆能成办。"】

同样，诸瑜伽师如果让心由不趣向贪爱等垢染而生起厌离，就能不趣入染污的忧恼；如果让心对善法爱乐趣向，便能生起欢喜。瑜伽师若要修习寂止或胜观的加行，内心就极能随顺、安住止观，而没有动摇或转变，而且，他如果为了成办心中所希求的果位，都能圆满成办。

以上阐明观察修非但不是三摩地的障碍，而且是成办无分别

三摩地的殊胜方便。以下再从除障方面，宣说观察修是遣除三摩地障碍的殊胜修行。

子二、观察修是遣除三摩地障碍的殊胜修行分二：一、认定违缘　二、以观察修遣除沉掉

丑一、认定违缘

【又能令心坚固安住一所缘境胜三摩地，所有违缘要有二种，谓沉及掉。】

此处的违缘，是指“堪能令心坚固安住一缘的殊胜三摩地”的违缘，归纳起来主要有二种，即昏沉和掉举。因为昏沉和掉举能让心无法安住一缘，所以二者都是三摩地的违缘。

丑二、以观察修遣除沉掉

【是中若有猛利无间见三宝等功德之心，则其沉没极易断除。以彼对治，即是由见功德门中策举其心，定量诸师多宣说故。】

在昏沉或掉举时，如果具有猛利、恒时观见三宝等功德之心，就很容易断除昏沉的障碍，因为对治昏沉的方法，就是通过思惟功德方面来策举其心，诸多具量之师都是这样宣说的缘故。

见功德之心和昏沉二者的状态相反，前者上举，后者沉没，因此依靠猛利、无间见功德之心，便能提振心识从而对治昏沉，而要产生见功德之心又必须依赖观察修。所以对功德作观察修，是遣除昏沉的殊胜方便。

【若有无间猛利能见无常苦等过患之心，则其掉举极易断除。以掉举者，是贪分摄散乱之心，能对治彼，诸经论中赞厌离故。】

若有恒常、猛利能观见无常、痛苦等过患的心，就很容易断除掉举。因为掉举是属于贪分所摄的散乱心，而能够对治掉举的方法，在诸经论中赞叹是依靠厌离心的缘故。

观见过患的心和掉举状态相违，掉举是属于贪心所摄的散乱心，而见过患的心则与贪心相反，它是一种厌离的状态，所以对过患作观察修，是遣除掉举的殊胜方便。

【是故从于知识修信，乃至净修行心以来，若有几许众多熏修，即有尔许速易成办智者所喜妙三摩地。又非但止修，即诸观修亦须远离掉沉二过，将护修习。】

因此，从对善知识修习信心一直到净修行菩提心以来，若有多少熏习观修，就有多少速易成办智者所喜爱的善妙三摩地。而且不但是安住修，即便是观察修也必须远离掉举和昏沉二种过失而护持修习。故对安住修与观察修而言，观察修都是遣除障碍的善巧方便。

辛四、宣说一切圣言皆是教授之理分三：一、教诫对“引导时一切经论之义皆成修持之相”产生定解极为重要　二、为智识有限者另作略修引导亦不相违　三、对观察修获得定解极为重要

壬一、教诫对“引导时一切经论之义皆成修持之相”产生定解极为重要

【此教授中，诸大善巧先觉尊长，随授何等应时所缘，为令于其所缘法类起定解故，由师教授引诸经论应时之义，更以先觉语录庄严，环绕其心圆满讲说。】

在这个道次第的教授中，大善巧的先觉上师们，不论传授何种相应时机和所化根机的法义，都是为了让学人对所缘的法类生起定解，所以由上师教授，引述各经论中与所传内容相合的法义，更以古德语录作开显，这样直接围绕学人的心圆满地讲说。

“应时所缘”，相应时机和所化根机的法义。“所缘”，是指内心所缘的法义。“应时之义”，即与所传授的内容相应的法义。“环绕其心”:“环绕”是针对的意思，就像圆周围绕圆心一样，上师所传的法义，都是围绕学人的心，均为直指人心的教授。

以下再从传授者、所传授、传授之目的、传授的方法分析此段内容。

传授者，是“诸大善巧先觉上师”。

所传授，是“此教授中随一应时所缘”。

传授之目的，即“为令于其所缘法类起定解故”。具有善巧的上师传法的目的，必定是为了让学人对他所传的法义生起定解，这一点非常重要。而要达到这个目的，就必须善巧通达传授的方法。

传授的方法，即“由师教授，引诸经论应时之义，更以先觉语录庄严，环绕其心圆满讲说”。

所谓转法轮，主要是传法者透过智慧与经验传授法义，以此转动听法者的心。所以在引述经论时，不能引用和所讲内容无关的法义，应该恰如其分地引用与当前内容相合的法义，此外还要以古德语录作开显，如此则容易引导学人的心。再者，传法时，应当直接针对闻法者的内心作讲述，以心对心的方式直接引导。

这一段也是在指导法师们讲法的方式，若能这样如理如法地传授佛法，就是真正的转法轮，因为对闻法者具有很大的利益。

【又如说云："若善说者为善听者宣讲演说，如法会中所变心力，暗中独思难得生起。"善哉，诚然。】

又比如有这样的说法："如果善巧说法者为如理闻法者宣讲演说正法，这样在一次讲闻法会中转变心相续的效果，不是私下独自思惟所能生起的。"这番话说得很好，确实如此。（"善听者"是指具足六种想〔前文已说〕的闻法弟子。）

下文正式宣说教诫。

【故不应谓，此是修时方略策励，以此所说闻思之时、修行时者，即是计执说众多法与正修持二时相违邪分别故。】

所以，不应认为这是实修的阶段才稍加策励，因为像这种"闻思之时与修行之时无关"的说法，其实就是将宣说众多法义和正修这二个阶段执为相违的颠倒分别。

有人认为:“闻法时不必太认真，随便听听即可，到了真正要实修时才需要用功。”诸如此类的观点，都是因为不通达闻思修次第生起的扼要，才会认为宣说众多法和真正修持二者毫无关系。实际上，广闻对实修来说至关重要。因为：所听闻的法义均是修心的教授，而且在一次讲闻的法会中，自心依靠上师善巧说法而带来的转变，是独自阅览三藏、苦苦思惟所无法引起的，因此在闻法时就应当策励自心。

末法时代的众生往往颠倒行持，讲法者不依经论或大德语录抉择法义，反而随世间学问、按世俗的概念宣说佛法，这不是弘扬佛法而是隐没圣法。学法者也不能遵循道次第而奠定道基，只是随着自己的分别心，逾越次第杂乱修习，因此无法现前圣道。故对经论甚深要义未获定解的初学者来说，最要紧的莫过于对“一切经义皆成修持之相”生起定解。

壬二、为智识有限者另作略修引导亦不相违

【然能了解一切讲说皆为修持者，实属少际，故能略摄所应修事，亦可别书。】

虽然一切经论本是修行的教授，除此之外再也没有其它所修之义，但能了解一切讲说都是所应修持之义的人，实在属于少数。因此略摄所应修持的内容，而另作修行引导文，也不相违。

一般凡夫由于眼翳心粗、智识有限，故对一切讲说未必能够领会“究竟是在何处指点自己修行”。针对此等根机的众生，有必

要特别归摄所应修的内容，另作修行引导文。这与一切讲说皆为修行教授并不相违，因为引导文只是将所讲的教授明显化而已。

壬三、对观察修获得定解极为重要

【能不能现一切至言皆教授者，唯是于此修习道理，获与未获决定知解，随逐而成。况于法藏诸未学者，纵于经咒广大教典诸久习者，至修道时，现见多成自所学习经论对方。此亦虽应广为抉择，然恐文繁故不多说。】

能不能在心中显现一切圣言都是修行的教授，唯一是依随对此观察修的道理，是否获得定解来决定的。否则，姑且不说不曾修学过法藏的人，即便是长期修学过经续广大教典的人，到了真正修道时，现见他们所修多数都成了自己所学经论的对方（这是说真正修习时，所学过的经论都没有用上）。这个内容虽然也应广泛抉择，但恐怕文字太多，所以这里不多说。

从正面来说，若对观察修的道理获得定解，心中自然就会显现“一切圣言皆为指导修行的教授”，所听闻的法义都可以在相续中作观察修，即闻思多少，便能修行多少，所学经论悉皆融入修行。

从反面来说，对观察修的道理如果没有获得定解，一切至言便不会现为教授，即不会将学过的经论结合自相续作观察修，最终修道时，所修便成了自己所学经论的对方。因此，对观察修护持定解极为重要。

辛五、彼等摄义

【破于修理诸邪分别，已广释讫。】

破除对修习轨理的各种邪妄分别，已经广释完毕。

以下是对上述内容的总结。

首先必须了知“修”的涵义，其次则要知道“观察修”的利益，最后要了解任何法门都不能缺少观察修。

一、修的涵义

所谓“修”，从闻思修次第生起的道理来说：首先必须通过听闻、依靠他力，了知上师所传的法义；然后通过思惟、依靠自力，对所听闻的法义远离疑惑，获得定解；最后再依靠这个教授反复串习，这就是“修”。

因此上师所传授的，唯一是修行的教授。也就是说：“闻”是从上师那里听闻修行的教授；“思”即思惟抉择所听闻的修行教授；“修”是串习思慧所决定的修行教授。闻思修三者是以前前为因，后后为果，所谓的“修”，就是修习闻思所决定的法义。

“修”是串习的意思，所修的内容就是由闻思所决定的法义。对这个法义反复串习，令心转变成所修的体分，就是修的涵义。

而闻思所抉择的法义，有一分需要以观察慧思择修，另一分则需安住修，这样就能确定“修”有思择修与安住修两种，所以思择不仅仅是闻思阶段的事。

那么，对哪些应当思择修，对哪些必须安住修呢？凡是要让我们的善心变得猛利、持续的地方，都需要作思择修，因为只有

依靠反复观察思择，才能生起这样的善心；凡是要让心安住一缘不动的地方，就应当安住修。由此可见修的范围很广，不但有安住修，还有广大无边的观察修，从下士道一直到上士道，凡是需要观察的地方都必须观察修。

二、观察修的利益

总的来说，通过反复观察可以引发信心、欲乐、精进等一切功德。如本论所说：我们观察上师三宝的功德，可以引发信心；观察寿命无常与轮回过患，可以引生厌离；观察解脱的利益，可以引发猛利的希求心；观察菩提心和菩萨行的利益，可以增上对大乘的信心、欲乐和精进。

以大小乘三十七道品的次第来说，四念住为第一步，而四念住的修法——观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我，其实就是以观察慧为体。如果具有四念住的观修，则四正断的精进、四如意足的禅定，乃至五根、五力等一切地道功德都会产生。从这个角度可以知道，一切功德都必须依赖观察修。

此外，圣道的命根是无垢净慧，而道之究竟即无杂简择如所有性与尽所有性的一切种智，所以修行的成果主要在于智慧。如果智慧日渐增长，就说明修行有所进步；相反，若越修念力越暗钝，则已误入歧途。而智慧的生起乃至增长又直接依靠观察修，所以观察修不仅仅是修，更是最主要的修行。

接着应当了知，观察修不但不是成就三摩地的障碍，而且是成就三摩地的殊胜方便。弥勒菩萨在《辨中边论》中说："依住堪

能性，为一切事成，灭除五过失，勤修八断行。”四如意足的修行都要依靠堪能性。而心的堪能性是依靠什么成就的呢？世亲菩萨解释说：“依前所修离集精进，心便安住有所堪能。”依靠前面所修远离所治障法、修集能对治道的精进，心就能安住有所堪能。而这种精进又要从何发起呢？唯一需要通过观察修而发起，即依靠观察慧反复观察恶业的过患，就能发起猛利的厌离心；以观察慧再再观察善知识功德、三宝功德、善业果和菩提心等的利益，就能令心爱乐这些善法而欢喜趣入。就像这样，通过对恶业的过患和善法的功德作观察修，而生起强烈的欲乐之后，由欲乐推动便能引发精进，依靠精进就能令心安住有所堪能。由此可见，观察修是成就三摩地的殊胜方便。

从遣除定障方面来说，因为三摩地的障碍就是昏沉和掉举，而依靠猛利无间观见功德之心，就能从昏沉中提振自己的心，以猛利无间观见过患的心，即可断除贪心所摄的掉举。因此，观察修的功德直接成了三摩地障碍的正对治。

从整个菩提道的修行来说，最初对善知识修信，中间修习暇满义大难得，观修死没无常、业果、四谛、十二缘起、愿行菩提心等，这一连串道的次第，都是观察修，然后才是修习奢摩他。这个道次第的安排非常合理，对修行人很有助益，因为从道前基础一直到上士道的行菩提心之间，有多少观察修，就有多少成就三摩地的方便。换言之，若能按照道次第如量、次第地作观察修，那么到了修奢摩他时，很快就能成就三摩地，再进一步修观就能

现前止观双运的殊胜境界。所以，观察修是道次第最关键的修行。如果没有这样一步步地作观察修，则无法建立三士道的基础，一般的学人根本无法成为具足出离心、菩提心等功德的殊胜法器。

因此，宗大师在作引导之前，在修法上着重强调以观察修来修心，就是为了让我们从下劣的凡夫逐渐减少过失、增上功德，成为具足愿行菩提心的上士，在这个基础上再修止观，就可以超凡入圣，进入圣者的行列。

从修学的现前利益而言，若对上述观察修的轨理生起定解，则一切经论至言一定会显现为修行的教授，而使闻思修都落实在修行上。因为：既已了知所闻的字字句句无不是在指导自己修行，那么听闻之后便会以思惟决定所闻的法义，然后直接去串习这个法义。如此一来，听闻了多少法义，就能产生多少闻慧；有多少闻慧，就能引生多少思惟；有多少思慧，就有多少所修的内容，即有那么多的修习；有多少修习，就能引发多少功德、减灭多少过失。像这样，闻思修全都是在修心上转动，一切所闻经论全都融入修行当中，那么修行一定会天天增上，不必等待多年，短时间内就能改变自己的内心，这就是修行进步的征象。

相反，如果不明白观察修的道理，就会认为闻思与修行无关，更不会了知一切经论全是修心的教授，导致闻法时只是听听知识，而不能体会到法师是在传授修行的教授。这样即使闻思多年，也只是开辟广大的外在知识，根本没有结合自心串习法义，最终只会产生各种修行恶相，即：实修时和完全没有学过经论的人一样，

或者认为闻思和修行毫无关系，而对闻思产生邪见，想要在闻思之外，另外寻找修行的教授。由于这样的因缘，导致不敬重圣教而令圣教逐渐隐没，很多执持下劣的修轨派也因此出世，而且逐渐坚固。因此，理解、护持、实践、宣说这样的修行道理，对于个人修行之成败，乃至整个圣教的兴衰，都有决定性的影响，所以至关重要。

上述内容是宗大师在雪域明显宣扬的，是通过讲辩著所成的大狮子吼，此善说是极为珍贵的如意宝。

三、举例说明任何法门都不能缺少观察修

这个观察修的修轨并不是宗大师所独创，大师只是摄集了弥勒、无著论典的教授精华而着重弘扬。而且，这个修轨不仅仅是西藏某一宗派的修轨，它其实是任何一种清净的法门都不可或缺的修轨。

以净土宗为例，蕅益大师在《弥陀要解》中说："信愿持名，一经要旨，信愿为慧行，持名为行行。得生与否，全由信愿之有无，品位高下，全由持名之深浅。故慧行为前导，行行为正修，如目足并运也。"《阿弥陀经》的要旨就是信愿持名，其中信愿就是慧行，是持名念佛的前导。而这信愿的慧行就是观察修，即以观察修而出生信愿，由真切的信愿才能恳切念佛求生净土。所以，观察修对净宗行人来说，犹如眼目般重要。

佛在《无量寿经》中宣说往生正因时，也涉及到了观察修。佛说："复次阿难，若有众生欲生彼国，虽不能大精进禅定，尽持

经戒，要当作善。所谓一不杀生，二不偷盗，三不淫欲，四不妄言，五不绮语，六不恶口，七不两舌，八不贪，九不嗔，十不痴。如是昼夜思惟极乐世界阿弥陀佛种种功德、种种庄严，志心皈依，顶礼供养，是人临终，不惊不怖，心不颠倒，即得往生彼佛国土。”其中“昼夜思惟极乐世界阿弥陀佛种种功德、种种庄严”就是观察修，秉此密意，世亲菩萨归摄《无量寿经》之义而撰著了《往生论》，安立“五念门”，其核心即五门中的观察门，占了全论的大部分。论中说：“彼观察有三种，何等三种？一者观察彼佛国土庄严功德；二者观察阿弥陀佛庄严功德；三者观察彼诸菩萨庄严功德。”而且观察阿弥陀佛国土庄严功德又分有十七种：庄严清净功德成就、庄严量功德成就、庄严性功德成就、庄严形相功德成就、庄严种种事功德成就等；观察阿弥陀佛庄严功德又分八种：庄严身业功德成就、庄严口业功德成就、庄严心业功德成就等；观察菩萨庄严功德成就又有四种观察修。

由此可知，观察修的范围非常广大，在净土很多经论、引导文中称它为慧行，其所生之果就是发起猛利信愿。真正数数观察净土的功德，见到净土的庄严、如来的法力、菩萨的功德、往生的胜利等，决定会让自己信心猛利，生起强烈往生净土的愿望。而且这种由观察修所成就的信愿，不会是泛泛肤浅的，决定会稳固持续。

世亲菩萨所说的二十种观察全部来自《无量寿经》当中释尊的至言，从这个角度对应《广论》来理解，就知道确实处处都需

要作观察修。如果通达《广论》的修轨再转到《无量寿经》的闻思修，决定对修习净土有极大的利益。换言之，如果能领会佛的圣言都是修习净土的教授，就可以通过听闻经文而趣入思惟，思惟决定之后再缘经文数数串习、观察，使信愿不断增上。在这个基础上，无论修习何种净土行门，如念佛、持咒、观想或礼拜等，心力决定不同以往，因为通过观察修已经猛利、恒常地改变了心力，所以，很容易和阿弥陀佛相应而获得往生的成就。

在成就念佛三昧上，观察修也是修行的关键。明朝妙叶大师在《宝王三昧念佛直指》中说："若人能具此智，不为世间一切邪解偏见诸恶知识之所回转，则当正观二土苦乐净秽，于其境上，生二种心，以为方便，非此二心，不能生彼。何谓二心？一者厌离心，二者欣乐心。于此娑婆生厌离故，则能随顺释迦所说折门；于彼极乐生欣乐故，则能随顺弥陀所示摄门。以此二门，精进修行，念佛三昧必定成就。"

这一段其实是开示观察修和成就念佛三昧的关系：如果有人能够具有信解"娑婆世界是苦，净土是安乐"的智慧，就应如理观察两种世界的苦乐与秽净，以对这两种境分别产生厌离心与欣乐心作为方便。这样对娑婆世界产生厌离的缘故，就能随顺释迦佛激发出离轮回的折门；又对彼方极乐世界产生欣乐的缘故，即能随顺阿弥陀佛开示净土的摄门。通过这折摄二门，而发起精进修行，决定能成就念佛三昧。

这一段和无著菩萨《瑜伽师地论》以及《广论》的开示如出

一辙。以观察慧反复观察娑婆世界的过患，即思惟三恶趣、人天之苦，特别思惟三苦与人道八苦等，如是引发厌离心，对娑婆世界没有丝毫贪著，这个修行其实是下、中士道有关苦集二谛的观察修；另一方面，应以观察慧反复观察极乐世界功德庄严，即思惟忆念阿弥陀佛不可思议的果地成就、大愿成就和加持，这样引发欣乐心，身心完全趣入极乐，爱乐欢喜，这其实是有关灭道二谛的观察修。

如果能这样以如理观察引生两种清净心，决定会精进修行。就是以观修轮回的过患，发起猛利厌离，从而遮止一切缘轮回的散乱；以观修净土的功德，发起猛利欲乐，而能欢喜地趣入净土。这样万缘放下，一念单提，最后决定能成就心缘一境的念佛三昧。因此，观察修确实是成就念佛三昧殊胜的方便。

《念佛直指》又说："若于此折门不能修行，厌离不深，则娑婆业系不脱；若于彼摄门不能修行，欣乐不切，则极乐胜境难跻。是以行人欲生净土，成就念佛三昧，当齐修二门，为发行最初一步也。"这是从反面而言，如果不能修行这个折门，就不能数数观察娑婆世界的过患，如此厌离就不会深切，也就不能解脱娑婆的业缚；如果不能修行这个摄门，就不能数数观察极乐世界的功德，欣乐就不会深切，也就不能趣入极乐殊胜的境界。所以，修行人想要求生净土，成就念佛三昧，就必须同时修这折摄二门，作为发行最初的一步。

因此，如果没有观察修的基础，就很难成就往生净土。即便

想成就念佛三昧，但内心没有以观察修调顺，也就不能如欲而转。虽然念佛，却没有净治对轮回的耽著，仍不免转于轮回妄想中；另一方面，没有发起往生极乐猛利的欲乐，就无力一心欢喜地趣入。这样虽然想成就念佛三昧，趣入净土胜境，却因为没有观察修的基础，而很难成就。

上文是以修行净土法门为例，具体说明观察修的重要性和功德。

以上亲近善知识轨理的第二部分——总略宣说修持轨理，已经宣说完毕。

【今应显示，如前所说如理依止善知识之弟子，尊重应当如何引导之次第。】

现在应当开始显示，对如前文所说“如理依止善知识的弟子”，具相的上师应当如何引导菩提道的次第。

这里所说的尊重，是指堪能引导弟子于菩提道修行的具相上师，而弟子是指如理依止善知识的具相弟子。上师必须遵循轨则来为弟子传授此道次第，并不是任何上师和弟子都能成为道次第的能传与所传者。

这样连结上下文之后，就开始宣说“上师应当如何引导弟子修心的次第”。

道前基础·暇满

戊二、依已如何修心之次第分二：一、于有暇身劝取心要　二、如何摄取心要之理

【第二，依已如何修心之次第分二：一、于有暇身劝取心要；二、如何摄取心要之理。】

己一、于有暇身劝取心要分四：一、正明暇满　二、思其义大　三、思惟难得　四、摄义

【初中分三：一、正明暇满；二、思其义大；三、思惟难得。】

有人疑惑：观修暇满本来可以归摄在下士道的法类中，为何宗大师要单独把它放在道前基础当中？

答：此处正明暇满人身，是在道前认定整个三士道修行的所依身，所以是三士道的共要，并且，以暇满义大、难得而对有暇身劝取心要，也是总的从三士道来说的。因此，作为三士道共同所摄的内容，有必要把观修暇满的内容单独放在道前基础当中。

此外，若把观修暇满的内容放在下士道当中，就很难有上述认识，而且容易产生“于有暇身劝取心要”等内容只属于下士道的误解，所以理应放在道前基础中。寂天菩萨在《集学论》和《入行论》中首先宣讲暇满，也是这个道理。

庚一、正明暇满分二：一、闲暇　二、圆满

【初中分二：一、闲暇；二、圆满。　今初】

一般而言，对于修道的所依身，《瑜伽师地论·菩萨地》等中讲到需有八种异熟功德，世亲菩萨在《宣说其功德论》等中宣说

需有增上生的七种功德，《亲友书》、《大乘庄严经论》中宣说“四妙轮”等。本论则根据龙树菩萨的《集经论》和寂天菩萨的《入行论》、《集学论》等，宣说修道的所依必须具足八闲暇与十圆满。

辛一、闲暇分二：一、闲暇之义　二、八无暇

壬一、闲暇之义

【如《摄功德宝》[48]云：“由戒断诸畜趣体，及八无暇常得暇。”谓离八无暇即是其暇。】

如《般若摄颂》中说：“由持戒断除海居、散居等各种旁生的身体和八种无暇之身，而常常获得闲暇。”这是说，远离八种无暇就是闲暇。

壬二、八无暇

【八无暇者，如《亲友书》云：“执邪倒见生旁生，饿鬼地狱无佛教，及生边地懱戾车，性为騃[49]哑长寿天，于随一中受生已，名为八无暇过患，离此诸过得闲暇，故当策励断生死。”】

所谓“八无暇”，就是像《亲友书》中所说：执持邪见，转生在旁生、饿鬼、地狱之中，生在没有佛教的暗劫中，生在边地成为懱戾车（边地未开化的野蛮人），生性呆哑，生在长寿天，在以上任何一种当中受生之后，就称为八无暇过患。远离这八种过患，

---

[48] 《摄功德宝》：又名《般若摄颂》，宋译名为《佛说佛母宝德藏般若波罗蜜经》。

[49] 騃：同呆。

就是获得闲暇，所以应当努力断除生死。

轮回是依靠业惑而出生的，所以所谓“应当策励断生死”，就是应当努力断除业惑，那么生死自然会息灭。

以下分别解释八种无暇，并说明属于无暇的原因。

【此复若无四众游行[50]，是谓边地。愚哑缺耳、断支节等，名根不具。妄执无有前世后世、业果、三宝，是邪见者。无佛出世，名无佛教。】

没有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷等四众游行的地方，称为“边地”。愚痴、聋哑、身体支节残缺不全等，称为“根不具足”。妄执没有前生后世、业因果和三宝等，是“执邪见者”。所处的时代没有佛陀出世，叫做“无佛教”。

【四中初二及最后者，不能了解应取应舍，第三不能信解正法。】

这一段是说明，前面这四种之所以是无暇的原因。

上述四种当中，因为最初二者（生于边地和根不具足）和最后一者（无佛教），都不能够了解何者应取何者应舍，而第三执著邪见者是不能信解正法，所以都无缘修学正法。

边地与中土都有地域和佛法两种。“地域中土”，是指印度金刚座等，是贤劫千佛成道之处，此外其它地方都称为“地域边地”。此处是指佛法的中土与边地，即：有四众游行的地方，就是“佛

---

[50] 游行：遍历修行，巡行各地参禅闻法，或说法教化。

法中土”；没有四众游行之处，就是“佛法边地”。如果转生边地则无缘听闻佛法，因此无法了知取舍之处。此外，诸根不具全，也没有能力了解佛法，例如：哑巴无法言说，聋子不能听闻，痴呆能听会说却不能解义，这些都是了解佛法的严重障碍。若生在无佛出世的时代，处在没有正法光明的暗劫中，则连三宝的名字也听不到，更无缘了知佛法。第三种执持邪见，是坚固执著与佛法相违的邪见，因此即便听到佛法也会由于邪见障碍而无法产生信解。由于上述原因，所以这四种都是无暇。

【三恶趣者，极难发生修法之心，设少生起，亦因苦逼不能修行。】

旁生、饿鬼和地狱这三恶趣的众生业障极重，所以很难发起修法的善心，即使稍微生起，也会因为痛苦逼迫而不能趣入修行，因此三恶趣都属于无暇。

以下解释长寿天的范围，及其属于无暇的原因。

【长寿天者，《亲友书释》中说是无想及无色天，《八无暇论》中亦说常为欲事散乱诸欲界天。】

所谓“长寿天”，在印度大慧论师的《亲友书释》中说，长寿天是无想天和无色界天，而在马鸣菩萨的《八无暇论》中则说，经常为了妙欲散乱的欲界诸天，也属于长寿天。所以长寿天可以理解为无想天、无色界天和欲界天。

【无想天者，对法中说，于第四静虑广果天[51]中，处于一分[52]如聚落外阿兰若处，除初生时及临没时，余心心所现行皆灭，住多大劫。无色圣人非是无暇，故是生彼诸异生类。以无善根修解脱道，故是无暇。恒散欲天，亦复如是，故说彼等亦名无暇。】

这一段当中，分别说明了无想天、无色界天和欲界天都是无暇的原因。

所谓“无想天”，在小乘《俱舍论》中说：无想天位于色界第四静虑的广果天中，一个像聚落外面的阿兰若处。生于无想天的有情，除了刚出生和临死时会起念之外，其它时间心与心所的活动全都停止，这样安住很多个大劫。以无色界天来说，无色界的圣人不是无暇，所以无暇是指转生在无色界的凡夫。因为转生无想天和无色界的凡夫没有修习解脱道的善根，所以是无暇。另外，恒时在妙欲中散乱的欲界诸天，也是无法生起修法的善心，所以说诸欲界天也称为无暇。

【如《亲友书释》云：“此八处中，以无闲暇修作善品，故名无暇。”】

如《亲友书》广释中所说：“在这八处当中，因为没有闲暇修行善法，所以称为无暇。”

---

51 第四静虑广果天：色界第四禅天八天中第三天之名。此为凡夫在色界天中所能投生的最胜之天，故名广果天。

52 处于一分：《俱舍论》云：无想有情居在何处？居在广果。广果天中有高胜处，如中间静虑，名无想天。

辛二、圆满分二：一、五种自圆满　二、五种他圆满

【第二，圆满分二。】

壬一、五种自圆满分二：一、真实　二、释词

癸一、真实

【五自圆满者，如云："人生中根具，业未倒信处。"】

"五种自圆满"，就是获得人身、生在中土、诸根具足、业未颠倒、信解依处。

以下分别解释这五者。

一、获得人身

获得人身就能知言解义。

二、生在中土

【言生中者，谓能生于四众弟子所游之地。】

所谓"生中"，即生在佛法的中土，也就是能生在有四众弟子游行的地方，而不是生在没有四众游行、没有贤圣的边地。

三、诸根具足

【诸根具者，谓非騃哑，支节眼耳皆悉圆具。】

"诸根具"，即不是痴呆、聋哑，身体支节、眼耳等具全。由于不是呆哑，所以堪能理解法义；由于诸根健全，所以堪能精勤修习善法。

四、业未颠倒

【业未倒者，谓未自作或教他作无间之罪。】

“业未颠倒”，是指没有亲自作或者教他作五无间罪。依小乘的观点，若曾自作或教他作五无间罪，则现身决定不能证得贤圣的果位。

五、信解依处

【信依处者，谓信毘奈耶是世出世一切白法所生之处。毘奈耶者，此通三藏。】

“信依处”，即信解三藏是出生世间和出世间一切善法的依处。《菩萨地》说：“言信处者，谓信如来教法。”此处“毘奈耶”通指经律论三藏，不只是指律藏。《菩萨藏经》说：“毘奈耶者，调伏烦恼，调伏堕罪。”

若从反面来说，信解依处就是不信解邪恶处，即不对诸邪天以及外道处所发清净信心。众生能够信解佛法，实乃前世的善根力所致，如《瑜伽师地论》说：“由彼前生，于佛圣教善说法处，修习净信，长时相续，由此因缘，于今生中，唯于圣处发生信解，起清净心。”

癸二、释词

为何上述五者称为“自圆满”呢？

【此五属于自身所摄，是修法缘，故名自满。】

因为这五者属于自己的相续所摄，而且是修法的助缘，所以称为“自圆满”。

“属于自身所摄”即“自”的涵义，“是修法缘”是“满”的涵义。

《瑜伽师地论》中说：“获得人身”是众同分圆满，也就是与人同分之圆满；“生于中土”是处所圆满；“诸根具足”是依止圆满；“业未颠倒”是无业障圆满；“信解依处”是无信解障圆满。也就是对照自身来说，因为自己已是人类的同分，处所也很圆满——生在能够修学佛法的地方，又具足依止圆满——依止健全的六根，堪能了知取舍与精进修法，而且没有障碍成就的严重业障，又没有障碍信解的邪见等，这样自身便具足了修法的顺缘，所以称为自圆满。

壬二、五种他圆满分三：一、真实　二、释词　三、断疑

癸一、真实

【五他圆满者，如云：“佛降说正法，教住随教转，有他具悲愍。”】

“五种他圆满”，即佛陀出世、宣说正法、教法住世、法住随转、有他悲愍。

一、佛陀出世

【言佛降世或出世者，谓经三大阿僧祇劫积集资粮，坐菩提座现正等觉。】

所谓“佛陀降世或者出世”，即佛陀历经三大阿僧祇劫圆满积集福慧二种资粮，在菩提座[53]上现前正等觉而成佛。

二、宣说正法

【说正法者，谓若佛陀或彼声闻宣说正法。】

“说正法”，即佛陀出世以后，由佛陀或其声闻弟子宣说正法。

此处“声闻”应从广义理解，即包括了菩萨声闻与小乘声闻，因为二者都是听闻佛的音声而得法，所以都称为声闻。

三、教法住世

【教法住世者，谓从成佛乃至未示入般涅槃，胜义正法可现修证，未坏灭故。】

“教法住世”，即从佛陀成道乃至没有示现入般涅槃期间，胜义正法可以现前修证，并未坏灭的缘故。

世俗正法与胜义正法，合称“二种正法”。世俗正法是指名句文身的三藏教典；胜义正法是指无漏圣道，即无漏根、力、觉支、道支。

四、法住随转

【法住随转者，谓即如是证正法者，了知有力能证如是正法众生，即如所证，随转随顺教授教诫。】

---

[53] 菩提座：印度金刚座。

“法住随转”，即如是现证胜义正法的圣者，当他了知有能力修证如是正法的众生时，就按照自己所修证的佛法，为他们传授随顺其根机的教授教诫。也就是说，胜义正法住世，而且有圣者能为所化众生传授随顺其根机的教授教诫。

“随顺教授教诫”，即随顺所化根机的教授教诫。

五、有他悲愍

【他悲愍者，谓有施者及诸施主与衣服等。】

“他悲愍”，即有布施者和施主们为修法者提供衣服等生活资具。

癸二、释词

为何上述五者称为“他圆满”呢？

【此五属于他身所有，是修法缘，故名他满。】

因为这五者都是属于他相续所有，而且是修法的顺缘，所以称为“他圆满”。

这五者分别是，大师圆满、世俗正法施设圆满、胜义正法安住圆满、胜义正法随转圆满、随顺资缘圆满。即从外在条件来说，因为大师佛陀出世并且宣说教法，胜义正法可以现前修证并未坏灭，而现证胜义正法的圣者，又能为众生随转教授教诫，还有施主提供衣食等顺缘，这样便具足了圆满的外在条件，所以称为他圆满。

癸三、断疑

对于上述他圆满的涵义，有人疑惑：若按这样解释，则如今不是佛世，所以无法具足前四种他圆满。

对此宗大师解释说：

【《声闻地》中所说前四他圆满者，现在不具，然说正法、法教安住、随住法转，尚有随顺堪为具足。】

虽然《声闻地》中所说的前四种他圆满，现在都不具足，但是如今仍有代表佛陀的善知识在宣说正法，而且胜义正法也还安住世间，现证胜义正法的圣者也能为众生随转教授教诫，所以还能具足他圆满的随顺分（相似分）。

《声闻地》的教证，是从佛陀亲自住世和转法轮的角度来说的。而现在虽然没有佛亲自出世宣说正法，但仍有代表佛陀的善知识出世说法，而且法教住世、法住随转，因此现今也能具足他圆满的随顺分。

具足上述八种闲暇、十种圆满的人身，就是暇满人身。

庚二、思其义大分四：一、观察究竟利大　二、观察暂时利大　三、如是空耗所依的过患　四、思已当发取心要欲

辛一、观察究竟利大分四：一、为引毕竟乐故必须修习正法　二、真实观待究竟而思惟利大　三、彼二摄义　四、思惟后劝取心要

壬一、为引毕竟乐故必须修习正法

【第二，思惟暇满利大者，为欲引发毕竟乐故，若未清净修习正法，仅为命存以来引乐除苦而劬劳者，旁生亦有，故虽生善趣，等同旁生。《弟子书》云："犹如象儿为贪著，深井边生数口草，欲得无成堕险坑，愿现世乐亦如是。"】

第二，"思惟暇满人身的义利重大"，即：为了引发究竟的安乐，我们必须利用人身修习正法。假若没有利用人身修习正法，仅仅为了在有生之年得到安乐遣除痛苦而辛勤劳作，那这种引乐除苦的本能旁生同样也有，因此虽然生在善趣贵为人身，实际却和旁生一样。月官菩萨在《弟子书》中说：犹如小象为了贪著深井旁边的几口青草，而想要获得，然而非但所求不成，反而堕入了险坑。同样，若希求今生的安乐，结果也只有堕入三恶趣而已。

"象儿"是比喻没有清净智慧的人，"数口草"是比喻现世的小利，"深井"比喻三恶趣。

下面以问答的方式分析这一段内容。

问：人生目的是什么？

答："为欲引发毕竟安乐"，即依靠此珍宝人身来引发自身究竟的安乐，并且帮助众生引发究竟的安乐，这才是人生最崇高的目的。

问：达成这个目标的因是什么？

答：能够达成这个目标的因就是"清净修习正法"，即只有将人身完全投入于修法，才能引发自他究竟的安乐。所以，只要存活一天，就必须修行一天，修行是我们终生唯一有意义的事。

问：为什么说不修法的人身等同旁生？

答：旁生与生具有觅食求偶的本能，它们终其一生唯一追求现世的安乐。然而，人类崇尚文明，具备探寻真理和反观觉悟的智慧，所以若不以人身修习正法，而只是为了此生引乐除苦而追求饮食男女，则与旁生无异，丝毫体现不出人身的宝贵。人身的可贵，在于具有发展智悲的能力，这是其他众生所没有的，所以只有将人身用于修行，才能显出人身的价值，而具有实义。

问：以人身追求现世安乐的结果将会如何呢？

《弟子书》中说，愚夫因为贪欲而追求少许现世的安乐，结果不但得不到，反而会堕入恶趣的险坑。因为一切安乐的来源唯一是清净的善心，若以贪欲推动而追求安乐，一切所作都将成为恶趣之因。

壬二、真实观待究竟而思惟利大

【总之修行如是正法，特若修习大乘道者，任随一身不为完具，须得如前所说之身。】

“总”是指从修行三乘正法方面总说；“特”是指从修行大乘方面别说。

总的修行三乘正法，特别若要修习大乘道者，并不是任何一种所依身都能具足修法的条件，所以必须获得像前文所说的暇满人身。

此段总说修法的所依，必须是暇满人身。

下面以教理成立：堪能修行大乘胜法而且极易圆满成就的所依，唯一是暇满人身。

【如《弟子书》云："善逝道依将成导众生，广大心力人所获得者，此道非天龙得非非天，妙翅持明似人腹行得。"】

这个教证的重点是在说明，唯有依靠人身才能获得修习大乘的广大心力。

如《弟子书》说：佛道的所依，是能够成办引导众生趣入佛地的广大心力，而这种广大的心力只有依靠人身才能获得，不是天龙所能获得，也不是非天、妙翅、持明、似人、腹行等所能获得。

"善逝道依"，是指佛道的所依，即布施、持戒、安忍等菩萨道之所依。

"将成导众生广大心力"，即能成办引导众生趣入佛地的广大心力，也就是能荷负将一切众生无余引往佛地重担的广大心力。

"人所获得者"，即依靠人身才能获得如此广大的心力。

"此道非天龙得，非非天、妙翅、持明、似人、腹行得"：天龙八部虽然极具能力，但彼等心力不如人类，只有人才具有大乘道的所依——堪能行持二利的广大心力，所以能够成佛。

"天"，指三界诸天，即梵天、帝释等，为天龙八部之一。

"龙"，指龙神，即难陀跋难陀等，天龙八部之一。

"非天"，即阿修罗，天龙八部之一。阿修罗前世也修布施等福德，但由于竞争心极强，所以在果报上有天人之福而无天人之德，因此称为非天。

“妙翅”，梵语迦楼罗，又名金翅鸟，天龙八部之一。金翅鸟棲息在四天下的大树之上，两只翅膀距离三百三十六万里，以龙为食。

“持明”，即依靠诵持咒语或药力而成就神通力的世间仙人。

“似人”，梵语紧那罗，是帝释的奏法乐神，天龙八部之一。因为看起来像人，只是头上有角，所以汉文经典中称为“人非人”。

“腹行”，梵语摩睺罗伽，天龙八部之一。因其身体像人而头为蛇头，所以也称为大蟒神。

【《入胎经》亦云：“虽生人中亦具如是无边众苦，然是胜处，经俱胝劫亦难获得。诸天临没时，诸余天云：‘愿汝生于安乐趣中。’其乐趣者，即是人趣。”诸天亦于此身为愿处故。】

此段重点是说，即便是诸天也以人身作为希愿处。

《入胎经》中也说：“虽然生在人道当中也有如是无量无边的痛苦，但人道却是殊胜的生处，纵然经过俱胝劫的时间也难以得到。诸天临终时，其余天人会祝愿他：‘愿你转生在安乐趣中。’这个安乐趣就是指人道。”因为诸天也是以人身作为希愿处的缘故。

【又有欲天昔人世时，由其修道习气深厚，堪为新证见谛之身，然上界身则定无新得圣道者。如前所说，欲天亦多成无暇处。故于最初修道之身，人为第一。】

此段说明，最初修道所依的身体，人身胜过天身。

而且，就天身来说，虽然有一种特殊情况，即：有些欲天因为过去生做人时修道的习气深厚，所以堪为新证四谛（最初见道）的所依身，然而除此之外，依靠上界（色界、无色界）的所依身，决定没有最新获得见道的可能。而且如前所说，欲天也多数成了无暇之处。因此，最初修道的所依身，以人身最为第一。

《俱舍论》说："由上无见道，无厌及经故。"色界、无色界天人不可能有新得见道者，因为没有厌离心以及经中如此宣说的缘故。上界天人耽著禅乐，所以无法产生厌离、生起圣道，而且经中也说：首先是在欲界中获得见道。

【此复俱卢洲人不堪为诸律仪所依，故赞三洲之身，其中尤以赡部洲身为所称叹。】

此段通过比较四洲的人身，而赞叹赡部洲身最为第一。

此外，再从人身来看，北俱卢洲的人身不堪成为诸律仪的所依，因此赞叹其余三洲的人身，而且在这三洲人身当中，尤其以南赡部洲的人身最值得称叹。

为什么说南赡部洲的人身最值得赞叹呢？

因为南赡部洲是业力之地，人类造业不论善恶，都会快速成熟，所以南洲人身是很有能力的所依身。

壬三、彼二摄义分三：一、从能成就解脱的角度宣说　二、从能成就佛果的角度宣说　三、从能即生成就金刚持双运身的角度宣说

癸一、从能成就解脱的角度宣说

从能够成就解脱的角度来说，依靠暇满人身能够成办小乘解脱之因——戒定慧三学，其根据如下：

一、从得戒的角度，说明人身具义

因为其他非人的所依和北洲的人身，不能获得出离心摄持的戒律，只有三洲人身才能获得，《戒律根本颂》、《俱舍论自释》等中也如此宣说的缘故。

二、从成就静虑的角度，说明人身具义

因为依靠人身可以新生四禅八定，而三恶趣和无想天等的所依身，则由于异熟障而无法产生新的静虑，《俱舍论》中也如此宣说的缘故。

三、从最新获证无常等的角度，说明人身具义

因为依靠人身能够新获见道，而以色、无色界之上界身则不能新获见道，《俱舍论》和《亲友书》中也如此宣说的缘故。

由此可知，依靠暇满人身能够获得小乘的解脱果，所以具有大义。例如，佛世时六群比丘中的邬陀夷，就是依靠人身而获证阿罗汉果。

癸二、从能成就佛果的角度宣说

从能够成就佛果的角度来说，获得暇满人身具有大义。因为成佛道度众生所依的广大心力，唯以人身才能获得，所以依靠人身很容易圆满地行持成佛之因——所依菩提心和能依六度万行。

相比之下，依靠其他所依身则不能如此容易、圆满地行持。例如，悉达多太子即依靠人身发起菩提心，而成就无上菩提。

癸三、从能即生成就金刚持双运身的角度宣说

从能即生成就金刚持双运身的角度来说，获得暇满人身具有大义。因为只有胎生具足六界[54]等，能够即生现前双运身，而其余所依身则不能。其根据是：若欲即生成就佛果，必须依靠气脉明点等修习圆满次第的大乐智慧等，而其余所依身都没有这些条件。例如，布玛莫扎和米拉日巴等，就是依靠人身而即生成就金刚持双运身。

总之，暇满人身是成办三乘菩提的殊胜所依。

以究竟的佛果来说，它的因是愿行菩提心，而只有依靠人身才能引发如此广大的心力。其余天龙八部等虽然具有神通和福报，诸根也极具能力，但除了极少数的之外，其余都无法发起猛利的菩提心。

以小乘的解脱来说，它的因是戒定慧三学，而唯有人身才能获得出离心所摄持的戒律，而且人中的北洲人身无法得戒，只有其余三洲人身能得，而三洲中又以南洲人身最为殊胜。此外，必须依靠人身，才能得到以第九住心入大地所获的修所成慧，乃至现证四谛而见道。天人当中除了极少数的欲天之外，其余都不可能见道。

---

[54] 六界：空、风、火、水、地、智慧界。

通过上述理由即可成立，成就圣道之所依，唯以人身最为殊胜。

暇满人身既然具有如此殊胜的功德，那么我们理应把人身用在真正有意义的事情上，也就是应以人身摄取三士道的心要。

壬四、思惟后劝取心要

【是故应当作是思惟：我今获得如是妙身，何故令其空无果利？我若令此空无利者，更有何事较此自欺、较此愚蒙而为重大。曾数驰奔诸恶趣等无暇险处，一次得脱，此若空耗仍还彼处者，我似无心，如被明咒之所蒙蔽。由此等门应数数修。】

因此，应当这样思惟：如今我已获得如此善妙的人身，为什么却让它白白空耗而没有成办利益呢？我如果让暇满人身就此空耗，而没有成办任何利益，那还有什么事比这种自欺和愚昧更加严重的呢？决定没有比空耗人身更愚昧、更严重的事情了！曾经无数次奔驰在恶趣等无暇险恶之处，这一次我好不容易暂时脱离，有了修法的闲暇，如果白白浪费此有暇身，仍然堕入无暇险处，那我岂不就像被明咒迷惑，成了没有辨别利害心识的无心者。应当通过这些方面，再三地思惟修习。

【如圣勇[55]云：“得何能下种，度生死彼岸，妙菩提胜种，胜于如意珠，功德流诸人，谁令此无果？”】

---

[55] 圣勇：马鸣菩萨。

如马鸣菩萨所说：获得何种所依身能够播下度越生死彼岸的解脱种子，又能播下善妙菩提的殊胜种子，它的功能胜过如意宝珠，一切功德都依靠人身流出，对如此殊胜的人身，智者谁会让它空耗而不生果利呢?

“得何能下种”:“得何”是指获得何种所依身。“能下种”有二：一、是能播下超越生死的解脱种子；二、是播下成佛的种子，也就是依靠暇满人身能够成办三乘的解脱果和无上的菩提果。

“度生死彼岸”是从解脱的角度而言，即三种菩提。

“胜于如意珠”，这是比较如意宝珠和暇满人身二者的功德。如意宝虽能满足祈求者的愿望而赐予衣食等受用，但却无法赐予解脱；相比之下，依靠暇满人身则能获得三乘解脱，所以其价值远胜十万个如意宝。

“功德流诸人”:“流”是相续不断的意思，即一切功德皆依人身流出，人身是出生功德的所依，故说“功德流诸人”。

“谁令此无果”:“谁”是指有智慧的人，智者谁会让如此宝贵的人身不生功德而白白空耗呢? 他肯定会善用人身来摄取佛法的心要。下等者应摄取增上生的心要，中等者应摄取解脱的心要，上等者当摄取佛果的心要。如果这三种心要都没有摄取，那就是最没有智慧的愚者，终究只有失坏自身而已。

【《入行论》亦云：“得如是暇已，我若不修善，无余欺过此，亦无过此愚。”】

《入行论》也说：获得如此殊胜的暇满人身之后，我如果不利用此身修行善法，则没有哪一种欺诳胜过这种自欺，也没有哪一种愚痴超过这种愚痴的！

【“若我解是义，愚故仍退屈，至临命终时，当起大忧恼。若难忍狱火，常烧我身者，粗猛恶作火，定当烧我心。”】

如果我已了解人身具有重大的义利，却仍然因为愚痴而退怯，不能努力修善，那么到临终死亡之时，我肯定会生起巨大的忧恼。死后恶业的果报成熟时，如果难忍的地狱烈火长时焚烧我的身躯，则粗猛的追悔之火也必将烧灼我的心。

以上两段中各有一个“愚”字，前一个“愚”是无知的愚；后一个“愚”是知而不行的愚。

什么是“无知的愚”呢？就是不了知人身八暇十满的体相，以及它的义大、难得。身为人却不知道人身的体相、价值与生命的意义，反以人身造作恶业而失坏自身，所以再也没有比这更愚痴的。

什么是“知而不行的愚”呢？即明知人身珍贵不应空耗，唯一应当用之修善，却仍被无明习气牵引，以各种理由退缩拖延，迟迟不肯投入修行，甚至行持恶业。这就是自我欺骗、明知故犯的愚痴。

“至临命终时，当起大忧恼”：心中明知人身珍贵，却仍让它无意义地空耗，不但没有利用人身成办殊胜果位，反而在放逸中

造作无量罪业。这样到了临终时，在一般的忧恼之上，又增添了强烈的悔恨，这种大忧恼远远胜过一般的忧恼，故名“大忧恼”。

“粗猛恶作火，定当烧我心”：“恶作火”即内心追悔之火。就像爱财者白白失去财物时，必定心生悔恨之火，凡夫对一般身外之物尚且如此，何况人身是无价的如意宝，一旦因为空耗而失坏如意宝般的人身，甚至用它来造作恶业，则堕落地狱时，粗猛的追悔之火定会烧灼自己的心。

【“难得利益地，由何偶获得，若我如有知，仍被引入狱，如受咒所蒙，我于此无心，何蒙我未知，我心有何物？”】

极其难得、能够出生一切暂时与究竟利益的人身，凭什么能够偶然获得呢？若我有此认识，却仍然被引入地狱，那就像被咒术蒙蔽一样，对‘暇满’义大难得没有珍惜善用之心，是什么蒙蔽了我的心，使我不能觉悟呢？我心中究竟有什么东西在作祟呢？

“难得利益地，由何偶获得”：“利益地”是指人身，因为暇满人身是出生一切利益的所依，故称为“利益地”。如此难得之人身，绝对不是无因无缘偶然便能获得，只有聚合无量因缘才能得到，也就是必须以净戒为根本，以布施等福德为助缘，以无垢净愿摄持，才能现前具足所有修行条件的暇满人身，而成为出生一切利益之地，所以称为“难得利益地”。

“若我如有知，仍被引入狱，如受咒所蒙”:“我如有知”是指我如果有这样的认识，不是善知识没有传授，也不是自己痴呆不能解义，而是听闻之后能够了解暇满义大难得的意义。“仍被引入狱”，自己堕入地狱并不是被别人引入的，是由于被自己的颠倒心蒙蔽，而在世间八法中浪费人身，放逸造恶所导致的。“受咒所蒙”，即被咒术蒙蔽之后，失去理智而造作非法行，这是比喻没有理智的状态。

“我于此无心”:“此”是指暇满人身义大难得;“无心”是指没有珍惜、善用人身的善心。虽然已经了知暇满人身义大难得的道理，但是在日常行为当中，根本没有珍惜、善用人身的清净善心，所以无法真实趣入法义。这就是无心的状态，犹如灯影没有光明。

“何蒙我未知，我心有何物”:“未知”即不能反省、不自觉的状态。天天都处在如此严重的颠倒当中，恣意虚度人身，究竟是什么蒙蔽了我的心，使我不知醒悟，我心中到底有什么东西在作障碍呢?

上面详细解释了马鸣菩萨和寂天菩萨的教言。其中最重要的，就是“由此等门应数数修”，即宗大师要求我们真实去串习这些内容，而不是仅仅在口中说说而已。“如圣勇云”的“如”字，就是要求我们按照马鸣、寂天菩萨开示的那样，如实地思惟。倘若没有在心中这样串习，仅仅以学得少许名相为足，又怎么能够趣入修行?

所以，这里再次提醒大家闻思修的扼要，即对上述内容，若能认识到都是修心的教授，就会向内转入修心，反复思惟修习，而将此心串习成珍惜人身的无颠倒心；相反，若仅仅理解成一种佛学知识，那结果就只是开辟广大的外在知识。因此，是否通达闻思修的扼要，结果有天壤之别。

下文是以古德传记显示对暇满义大修心之相。

【敦巴亦谓懂哦瓦云："忆念已得暇满人身乎？"懂哦亦于每次修时，必诵一遍《入中论》颂中："若时自在转顺住，设不于此自任持，堕险成他自在转，后以何事从彼出。"而为心要。应如是学。】

仲敦巴仁波切每次见到懂哦瓦尊者时，都会问："你忆念过已得暇满人身了吗？"懂哦瓦尊者也在每次修法时，必定念诵一遍《入中论》的颂文："若时自在转顺住，设不于此自任持，堕险成他自在转，后以何事从彼出。"而且以此颂的意义作为心要。我们也应当这样随学尊者。

"若时自在转顺住，设不于此自任持，堕险成他自在转，后以何事从彼出"：当我们住在人天善趣能够随意自在的时候，如果不能善加把握自己的身心摄取佛法的心要，那么一旦堕落恶趣，身心完全只有随着恶业力而转，那时还能依靠什么方法从恶趣中出离？因为恶趣众生被剧苦逼恼，心识极不堪能，甚至没有祈求救护的能力。

"自在转"，即随自己的意愿而转，如欲自在。"顺住"，即住

于顺处——人天善趣。“自任持”，即自己把握、善自摄持。“堕险”，即堕落恶趣险处。“成他自在转”，即变成随他力自在而转，毫无自主的能力。

懂哦瓦尊者谨遵上师的教诲，每次修法时，必定忆念此颂的意义来策励自心，将心转入摄取佛法的心要。这里宗大师通过传记，教导我们要随学尊者，时时忆念暇满义大难得而摄取心要。

辛二、观察暂时利大

【如其观待毕竟义大，如是观待现时亦然，谓增上生中，自身受用眷属圆满之因——布施、持戒及忍辱等，若以此身易能成办。此诸道理亦应思惟。】

如同观待究竟决定胜而言，暇满人身的义利重大。同样，观待暂时的增上生来说，暇身也具有大义，即：在善趣中自己的身体、受用、眷属等圆满之因——布施、持戒、忍辱等，如果依靠暇满人身，就很容易成办。对这些道理也应当反复思惟。

“现时”即暂时的意思。“增上生”，是指善趣；“圆满的增上生”，包括身体、受用、眷属等各方面的圆满，即下士道中所说，具有寿量圆满等八种异熟功德之增上生。“增上生圆满之因”，即布施、持戒、安忍等殊胜善业，若分别对应来说，善趣人身之因是持戒，受用圆满之因是布施，眷属圆满之因是忍辱。

六道之中，以暇满人身最容易成办布施等殊胜善业。因为：人道之中苦乐都有，具足修行的助缘，有许多修善、积资、发净

愿的机会，由于具备种种内因外缘，所以极易成办施、戒、忍等殊胜善业。三恶趣众生被剧苦逼迫，由于受恶业的障蔽，心不堪能，很难发起善心，又没有辨别取舍的智慧，所以无法行持布施等增上生之因。上界天人耽著妙欲或禅乐，又没有痛苦作增上缘，所以无法生起出离心、慈悲心和菩提心等，而且天人所处的环境，也没有可供他们修布施、安忍等的机缘。

因此，唯有人类既有圆满的所依身，又具备修行的机缘，若能善用此身，则时时处处都能修善，非常便易。然而，余道众生却并非如此，比如狗儿能吃能睡，却不能行持布施等善业，终其一生也无法成办人类在须臾间所作的善法，极其可怜。由此可见，观待暂时的增上生来说，暇满人身也具有大义。

明白这些道理之后，即应心缘法义而思惟串习，所以宗大师再次提醒我们："此诸道理亦应思惟"。

辛三、如是空耗所依的过患

【如是观待若增上生、若决定胜义大之身，若不昼夜殷勤励力此二之因，而令失坏，如至宝洲空手而返，后世亦当匮乏安乐，莫得暇身。若不得此，众苦续生，更有何事较此欺诳。应勤思惟。】

如是观待增上生与决定胜皆具大义的暇满身，如果没有利用它日夜殷勤努力地修习增上生和决定胜的因，反而让它毫无意义地失坏，那么就像已到了宝洲却空手而返，由此来世也将缺乏安乐，得不到暇满人身。如果不能获得珍宝人身，各种痛苦必定相

续产生，还有什么事比失坏人身更欺诳的呢？对这个道理应当精勤思惟，反复考虑。

以下从空耗、过患、比喻三个方面，分析此段内容。

什么是“空耗”？

即没有利用人身昼夜勤修增上生和决定胜的因。修习增上生之因，就是修习下士道的心要；修习决定胜之因，即修习中士道和上士道的心要。已获珍宝人身却没有用它成办任何修行和利益，就是空耗。

什么是“空耗人身的过患”？

即失去人身，后世堕落恶趣感受剧苦。暇满人身必须聚合许多善妙的因缘才能获得，今生如果造恶，没有做好身为人该做的事，死后当然就没有做人的资格，所以说“后世亦当匮乏安乐，莫得暇身”。

比喻是“如至宝洲空手而返”。

“宝洲”是比喻暇满人身，因为依靠人身能够获得上中下等的无量功德珍宝，故将人身比喻成“宝洲”。我们有幸获得人身，并且不是一般的人身，而是具足八暇十满的殊胜妙身；倘若未以此身修集少许功德，甚至连下士道的心要也没有摄取，空耗一生之后，仍然两手空空地返回恶趣，那就像“已至宝洲空手而返”一样，愚痴到了极点。

【如圣勇云："若众善富人，由无量劫得，愚故于此身，未略集福藏，彼等趣他世，难忍忧恼室，如商至宝洲，空手返自家。"】

如马鸣菩萨所说：这个众善所依的富有人身，是经由无量劫中精勤修集资粮所感得；如果因为愚痴，而未以此身稍集些许福德藏，则来世必定会趣入难忍忧恼的境地。就像商人到了宝洲之后，没有获取珍宝，便空手返回自己贫困的家中。

"富人"是指具足八暇十满的人身，因其能够引发暂时与究竟的一切利乐，价值难以思量，故名"富人"。从佛法的角度来说，获得暇满人身，便是六道众生当中的富人，就像拥有了如意宝，即是众人当中的首富。

颂中"愚"字，是指今生对所应取舍之处蒙昧无知，不知舍弃一切没有实义的事，未以人身摄取佛法的精华。由无量劫中修善才获得了人身，却不利用它修集对未来有暂时与究竟利益的福德藏，这就是愚痴的表现。

【"无十善业道，后亦不能得，不得人唯苦，如何能受乐，他欺无过此，无过此大愚。"】

"依靠十善业才能成就人身，今生如果不行持十善业道，来世也不可能再得人身。不得人身就只有感受痛苦，怎么能够感受安乐呢？所以，最大的欺诳莫过于这种自欺，最大的愚痴也莫过于这种自我愚弄！"

因此，我们虽已获得如此圆满的所依身，然而若未修行暂时

与究竟的安乐之因，仅仅为了短暂的此生而谋利，那么就像以无价之宝换取一顿美食，又如同让转轮王去做奴仆一般，世上再也没有比这更愚痴的人了。

对于这些道理，我们必须依照马鸣菩萨所说的那样去思惟，明白了之后即应随学懂哦瓦尊者，将此理落实于修行当中。

辛四、思已当发取心要欲

【如是思后，当发极大取心要欲。】

“心要”是指佛法的精华。“取心要欲”，即摄取佛法精华的欲乐。

这一段是确定“修习暇满义大”所应达到的修量，即“应当发起摄取佛法心要强烈的欲乐”。

宗大师要求我们，在没有生起这种强烈的善法欲之前，必须努力精勤地思惟。因为思惟“暇身具大义”，是能引生“取心要欲”的无倒正因，所以，经过数数思惟而深刻认识到人身的价值之后，定能发起摄取佛法心要的强烈欲乐。

对此，应像《入行论》所说那样，以人身摄取佛法的心要。

【如《入行论》云：“与此工价已，令今作我利，于此无恩利，不应与一切。”又云：“由依人身筏，当度大苦流，此筏后难得，愚莫时中眠。”】

《入行论》说：我供给这个身体锦衣美食，这样支付它工资后，现在必须让它为我成办利益；如果没有真实利益，那对这个

身体，就不应该给它任何好处。又说：依靠人身这个宝筏，唯一应当度过生死大苦的瀑流，以后很难再得到这个宝筏，所以愚人千万不要在此大好的时机中放逸空过。

有漏身遍体不净，没有丝毫精华。我们之所以用衣食来养护它，正是为了让它为我们成办究竟的安乐。倘若此身未能修习正法，则唯一是毫无意义的罪恶之身。所以，应当利用它日日夜夜求取佛法的精华。

颂中“当度大苦流”，是决定人身的所作，即不应将此身浪费在其它地方，唯一应当依靠它来度过生死瀑流，也就是度越内心的烦恼瀑流。“此筏后难得”，是提醒我们必须立刻投入修行，因为以后很难再获得如此善妙的人身。“愚莫时中眠”：此处“眠”不是指睡眠，“时中眠”是指在大好的时机当中，不好好修习安乐之因而放逸空过，这就是眠的状态。寂天菩萨劝诫我们：千万不要这样放逸度日，理应摄取佛法的心要。凡是这里所引用的颂词，所有意义都落于“取心要”上。

【又如博朵瓦《喻法》中云：“虫礼骑野马，藏鱼梅乌食。”】

此外，博朵瓦在《喻法》中讲了四个比喻。

一、“虫礼”：长年居住在地下的昆虫，有一天竟然钻出地面，一步步爬到佛陀的脚下，顶礼佛陀。

二、“骑野马”：瞎子从未想过自己能够骑上野马。有一天瞎子坠落悬崖，竟然幸运地落在马背上，策马奔驰起来，瞎子高兴

地唱起歌来。旁人问他为什么这么高兴，他回答说：“平日我连羊羔也不能骑，现在骑上了野马，岂不快乐！”

三、“藏鱼”：后藏很少有鱼，有一个后藏人到拉萨后，终于尝到了鱼味。一顿暴食之后想要呕吐，他立即用鞋带系住脖子。旁人不理解他的举动就问，他说：“我回到后藏，从此再也尝不到鱼味，现在有幸能够好好吃上一顿，如果吐出来，就实在太可惜了！”

四、“梅乌食”：一种用糌粑做成的食物。昔日藏地的穷人很难得到这种食物。一个穷人的小孩偶然得到了梅乌食，便万分爱惜地藏在身后，不料却被狗偷吃了，他伤心地哭了起来，旁人问他为何如此伤心，他说：“很难得到的食物，却被狗吃掉了，所以伤心。”

以上四个比喻的涵义分别是：

“昆虫礼佛”，是比喻能够以人身修持佛法非常稀有。如今我们能从“恶趣的深渊”爬至“人道的地面”，并且以智慧修习佛法，那就像昆虫竟然能爬到地面礼佛一样，非常稀有。所以，在此因缘际会之时，一定要善用如此宝贵的人身。

“瞎子骑马”、“后藏人吃鱼”、“小孩得到梅乌食”，是比喻：得到人身的因缘很难值遇，在这因缘聚合之时，我们应当心生欢喜，善加珍惜，就像瞎子骑上野马般欢喜，又像后藏人吃鱼、小孩得到梅乌食那样珍爱重视，应像这样生起摄取佛法心要强烈的欲乐，不空耗人身。

【应如是思，发起摄取心要欲乐。】

应按上文所说的内容来思惟，发起摄取佛法精华的欲乐。这是此处修法的重点所在。

庚三、思惟难得分四：一、难得之喻　二、难得之理　三、思已劝取心要　四、如是思惟之修量

【第三，思惟极难得者。】

第三，思惟暇满人身极其难得。

辛一、难得之喻

【如是暇身，如《事教》[56]中说：从恶趣死复生彼者，如大地土，从彼死没生善趣者，如爪上尘；从二善趣死生恶趣者，如大地土，从彼没已生善趣者，如爪上尘。故从善趣恶趣二俱难得。】

这样的暇满人身，很难再获得。如《律本事》中所说：从恶趣死后又转生恶趣的有情，多如大地的尘土，从恶趣死后转生善趣的有情，少若佛陀指甲上的灰尘；从善趣死后投生恶趣的有情，多如大地的尘土，从善趣死后又转生善趣的有情，少若佛陀指甲上的灰尘。因此，从善趣和恶趣死后转生为人的机会非常渺小。

这里是以大地土和爪上尘二者数量之悬殊，来比喻六道有情死后很难获得人身。众多经典当中都宣说过人身难得的比喻，如《华严经》、《法华经》、《涅槃经》、《无量寿经》、《般若八千颂》、《广大游戏经》、《别解脱经》等。

---

[56]《事教》：又名《律本事》。

辛二、难得之理分二：一、从因的角度成立　二、从果的角度成立

壬一、从因的角度成立分二：一、真实　二、遣疑

癸一、真实

【若作是念：彼由何故，如是难得？】

如果这样想：暇满人身为何如此难得呢？

论中从三个方面作回答。

【如《四百颂》云："诸人多受行，非殊胜善品，是故诸异生，多定往恶趣。"谓善趣人等，亦多受行十不善等非胜妙品，由是亦多往恶趣故。】

就像《中观四百论》所说："人们多数都是行持不善业，所以诸凡夫死后多数决定趣入恶道。"这是说，因为善趣的人类等，多数也都行持十不善业等不善品，因此死后多数也都是趣入恶道。

此段是通过人类等普遍造集十恶业，而成立多数人都将失去人身，堕入恶趣。

【又如于菩萨所起嗔恚心，一一刹那尚须经劫住阿鼻狱。】

又比如对菩萨起嗔恚心，随起多少刹那的嗔心，就需要经历这么多的劫数住在阿鼻地狱当中。

《入行论》说："博施诸佛子，若人生恶心，佛言彼堕狱，长如心数劫。"《最极寂静神变经》中说："妙吉祥，若菩萨于菩萨所，发起嗔心，发起慢心，起时即彼自言我当经劫住于地狱。"

这是通过对菩萨起嗔心为例，说明人类极易造下严重的罪业，由此罪业将导致长劫住在恶趣而不得人身。

以上二者皆由“造集新罪”的角度，来成立人身难得之理。以下再由“宿业未消”来成立。

【况内相续，现有往昔多生所造众多恶业，果未出生，对治未坏，岂能不经多劫住恶趣耶？】

何况人们内心当中，现在还有过去多生以来所造集的许多恶业，这些恶业的果报尚未产生，又不曾以对治力破坏罪业的种子，那怎能不经多劫住在恶趣中呢?

无始至今，在无边漫长的时间中，我们不知造下了多少罪业。想想自己贪嗔痴的恶习之重，即便在今生短短一天当中都要造下许多罪业，由此即可比量推知，自己往昔无量生中，以三毒烦恼造下的罪业必定无量无边，就像《行愿品》中所说:“假使罪业有体相者，尽虚空界无法容受。”现在既然相续中存在如此多的罪业，而且果报也尚未成熟，又未曾以四种对治力破坏罪业种子，那么，这些罪业定将成熟恶趣的果报，而且以其数量之多、罪业之重，必定会使我们长劫住在恶趣。

【如是若能决定净治往昔所造恶趣之因，防护新造，则诸善趣虽非希贵，然能尔者实极稀少。若未如是修则定往恶趣，既入恶趣则不能修善，相续为恶，故经多劫，虽善趣名亦不得闻，故极难得。】

如是对过去生中所造下的恶趣之因，若能决定以四力忏悔净治，并且防止未来再造新罪，那么诸善趣虽然也不是很稀有珍贵，但是能够这样做的人实在非常稀少。如果不这样修治，就必定会趣入恶道，一旦趣入了恶趣，就无法修习善法，只有相续不断地造恶，因此经过许多大劫，即使善趣的名称也听不到，何况修集善趣之因，所以那时想要再得到人身已非常困难。

【《入行论》云："我以如是行，且不得人身，人身若不得，唯恶全无善。若时能善行，然我不作善，恶趣苦蒙蔽，尔时我何为？"】

《入行论》说：以我如此放逸的行为，来世将得不到人身；如果得不到人身而转生恶趣，那只有造作恶业，完全没有善行。如果现在具足人身有能力行善的时候，我却不努力行持善法，一旦堕落恶趣被剧苦障蔽，那时我还能有什么作为呢？

【"未能作诸善，然已作众恶，经百俱胝劫，不闻善趣名。是故薄伽梵，说人极难得，如龟项趣入，海漂轭木[57]孔。"】

在恶趣中非但不能行善，反而造下许多恶业，如此纵然经过一百俱胝劫，也听不到善趣的名称，何况转生善趣。所以，佛陀在《杂阿含经》等经典中说：人身非常难得，就像盲龟的颈项要穿入漂浮在海中轭木的孔隙一样困难。

"盲龟值木"的比喻，是说明从恶趣死后转为暇满人身的可

[57] 轭木：驾车时搁在牛马颈上的曲木。

能性很小。盲龟在海底每一百年才浮出海面一次，而轭木在茫茫大海中四处漂浮不定，盲龟没有能看见轭木的眼睛，轭木也没有寻找盲龟的心，所以盲龟浮出海面，其颈项恰好穿入轭木孔隙的机率，几乎是零。暇满人身就如同盲龟值木这般难得。

【“虽刹那作罪，尚住无间劫，况无始生死，作恶岂善趣。”】

《入行论》说：即便是在一刹那间造作重罪，尚且要在无间地狱中长住一劫，何况无始生死以来不断地作恶，如此怎能转生善趣呢？

癸二、遣疑

【若作是念：由受恶趣苦，尽昔恶业已，仍可生乐趣，故非难脱也。】

如果有人想：通过感受恶趣苦果而消尽往昔的恶业之后，仍然可以转生安乐的善趣，因此要从恶趣中脱离并不困难。

这是以“受苦消业”来成立恶趣并非很难脱离，下文即以在恶趣中受苦时仍需时时造恶，破除这种观点。

【即受彼苦之时，时时为恶，从恶趣没后，仍须转恶趣，故难脱离。如云：“非唯受彼已，即便能脱离，谓正受彼时，复起诸余恶。”】

因为即便是在感受恶趣苦果的同时，仍会时时造作新的恶业，以至于从恶趣死后，仍然必须转生恶趣，所以很难脱离。就像《入行论》中所说：并不是仅仅感受恶趣苦果之后，便能脱离，因为

正在感受恶趣痛苦之时，又会造作其它恶业。

譬如：狼在感受旁生果报的同时，仍要依赖杀生活命，由于一生所造杀业无数，死后必定又堕入恶趣，很难得到殊胜人身。又如：炮烙地狱的众生，由于粗猛的淫欲罪业而招感烧红的铁柱变现成美女，当彼等被淫欲的业习驱使而拥抱“美女”时，却惨遭烈火焚身的痛苦。复活之后又忘记此苦，再次抱向铁柱，如此周而复始地以淫欲造诸恶业。因此，堕落得越深，则越难脱离。古人常说：“一失人身，万劫不复”，正是这个道理。

壬二、从果的角度成立

暇满人身很少出现，因为：地狱、饿鬼、旁生当中，越是后后，有情的数量越少；与旁生相比，人类的数量更为稀少；人类之中，生在暗劫者和生在光明劫者相比，后者更为稀少；同样生在光明劫中，生在佛法不兴盛时期者和生在佛法兴盛时期者相比，后者更为稀少；了知佛法的人类当中，不通达佛法扼要的人与通达的人相比，后者更为稀少；通达佛法扼要者中，不实修的人与实修的人相比，后者更为稀少；实修者中，未证悟的人与证悟的人相比，后者更为稀少。

由以上根据便知，暇满人身非常稀少，而依靠此暇身修行成就的人，更是像林中的如意树、天中的帝释、人中的转轮王、众山中的须弥山一般，极其稀有。在《华严经》、《法华经》、《涅槃经》、《菩萨藏经》、《别解脱经》等中，也通过佛陀出世与佛法难

闻，来说明暇满人身极为难得的道理。

辛三、思已劝取心要

【如是思惟难得之后，应作是念而发欲乐摄取心要，谓若使此身为恶行者，是徒耗费，应修正法而度时期。】

以上通过因果两个角度思惟暇满难得之后，应当这样思惟来引发欲乐，摄取三士道的心要，也就是要思惟：如果让这个暇身造作各种恶业，则是白白浪费，所以应以此身修行正法来度过分分秒秒。

【如《亲友书》云："从旁生出得人身，较龟处海遇轭木，孔隙尤难，故大王应行正法令有果。"】

如《亲友书》中说：从旁生中脱离之后获得人身，要比深海中的盲龟值遇轭木的孔隙更难，所以大王应当利用如此难得之人身行持正法，以成办果利。

在这一颂当中，龙树菩萨以盲龟值木的比喻教诫乐行王，应当利用极其难得之人身修行正法。下面龙树菩萨再从反面，以"金器纳秽"的比喻，显示依靠人身造恶的愚痴。

【"若以众宝饰金器，而用除弃吐秽等，若生人中作恶业，此极愚蒙过于彼。"】

如果有人用珍宝装饰的金器来装垃圾、唾液，甚至不净物等，

人们都会认为这个人非常愚蠢。同样，有幸得到宝贵的人身，却用此珍宝人身造作杀盗淫等恶业，这种愚痴远远超过了前者。

“众宝饰金器”，即以各种珍宝装饰的纯金容器，不但容器本身是以纯金制成，不杂其余材质，而且用钻石、蓝宝石、珍珠、玛瑙等各种珍宝装饰，所以这样的金器极其珍贵、价值连城。

从正面来说，我们如果得到了众宝严饰的金器，必定会小心翼翼地保护，而不忍心损坏或染污它。如今具足八暇十满的人身，用十万个金器也无法换取，更应珍重爱惜，不要让它沾染罪业。

【《弟子书》中亦云：“得极难得人身已，应勤修证所思义。”】

《弟子书》中也说：获得极其难得之人身后，就应当利用它日夜勤修所希求的果位。

“所思义”，是指心中所希求的解脱果位和无上菩提果。

辛四、如是思惟之修量

思惟暇满难得，应达到如下的修量。

【此又如大瑜伽师谓慬哦瓦云：“应略休息。”答云：“实当如是，然此暇满，实为难得。”】

大瑜伽师曾对慬哦瓦尊者说：“你应该稍作休息。”尊者回答：“理应如此，但是这个暇满人身实在太难得了！”

【又如博朵瓦云：“如昔垒宇有一雕房，名玛卡喀，甚为壮丽，次为

敌人所劫，经久失坏。有一老人因此房故，心极痛惜。后有一次闻说其房为主所得，自不能走，凭持一矛逶迤而至，如彼喜曰：‘今得玛卡喀，宁非梦欤！’今得暇满，亦应获得如是欢喜而修正法。”】

又应如博朵瓦所说：譬如从前在垄宇地方，有一座名叫玛卡喀的雕房，非常壮观美丽，后来雕房被敌人侵占，时间一久便渐渐颓坏了。有一位老人对这座雕房非常眷恋，因此心中甚感悲痛、惋惜。后来，有一次他听说雕房已重归原主，老人虽然行动不便，却仍拄着一根手杖，蹒跚地走到这座雕房前，无比欢喜地说："今天又重得玛卡喀，这不是在做梦吧！"我们今天获得暇满人身，也应当如此欢喜地修行正法。

【乃至未得如是心时，应勤修学。】

乃至没有获得如此珍惜和欢喜的心时，应当精勤修学"暇满难得之义"。

"如是心"有二：一者，是像慬哦瓦尊者那样生起对人身无比珍惜的心，由于人身如此难得，故每每念及人身难得，便不舍得浪费一分一秒，昼夜精进行善；二者，是如同老人重得"玛卡喀"的欢喜心。由于多劫中不得暇满人身，如今竟能获得，应当欢喜庆幸而行正法。

庚四、摄义分三：一、具有四种差别的修行之相　二、劣慧者将护修习之相　三、如何修习暇满

辛一、具有四种差别的修行之相

【如是若于暇身能发一具相取心要一欲乐，须思四法。】

对暇满人身如果想要发起一种具相的摄取心要之欲乐，就必须思惟以下四种法，即：必须修行、堪能修行、今生即须修行、现在即须修行。

以下逐一解释。

【其中须修行者，谓一切有情皆唯爱乐而不爱苦，然引乐除苦亦唯依赖于正法故。】

其中，所谓“必须修行”，即由于一切有情都只喜爱安乐而不想要痛苦，但是要获得安乐、遣除痛苦也唯有依靠修行正法，所以必须修行。

【能修行者，谓外缘知识、内缘暇满，悉具足故。】

“堪能修行”，即由于外缘的善知识和内缘的暇满人身都已具足，所以堪能修行。

【此复必须现世修者，现世不修，次多生中暇满之身极难得故。】

“今生即须修行”，即因为如果今生不修行，以后多生当中便很难再得到暇满人身，所以今生就须修行。

【须于现在而修行者，谓何日死无决定故。】

“现在即须修行”，即因为自己哪一天会死根本无法确定，所以现在就须修行。

上述这四种法都是所应思惟的内容，以下具体说明。

首先应当思惟：我喜爱安乐、厌恶痛苦，然而，若要获得善趣的安乐、远离恶道之苦，就必须修习下士道，此外没有其它方法。进一步若欲获得解脱的安乐、远离轮回的痛苦，必须修习中士道，否则必定无法出离轮回。最后若要让自他一切有情获得佛果的大安乐、远离一切痛苦，则必须修习上士道。因此，无论想要获得何种安乐、远离何种痛苦，都必须依靠这个人身修行正法，才能成办。

其次，应当思惟：离苦得乐必须依赖修法才能成办，但我是否有能力修法呢？决定能修。因为：修行的外在助缘——善知识，已经具足，而修行的内在主因——人身，如今也已获得。我既不是恶趣众生，也不是耽著妙欲或禅乐而无法修行的天人；我生在有四众游行的中国，而非边地，所以有机缘听闻正法；我的六根健全，能够理解法义、了知取舍之处，并且堪能精进修行；我不曾自作或教他作五无间罪，没有严重的罪业障碍修行，所以有希望成就戒定慧，得到解脱；在信解方面，我对教法具足信心，所以肯定能够趣入修行。

这样思惟之后，就可以确定自己具足修行的条件，而能生起“我决定能修行”的自信心。这种信心并不是由他人决定，也不需要问别人，更不是自己随意安立的，而是通过如理观察之后所

得到的结果。

复次，应想：既然我能修行，那能否今生不修，等到来世再修呢？决定不行。因为今生如果错过了修行良机，来世就很难再得到人身，而得不到人身就决定没有修行的因缘，所以今生即应投入修行。

最后应想：若今生即须修行，那能否等到一年、一个月或者三天后再修呢？决定不能。因为自己何日会死，谁也无法决定，所以必须即刻修行。

【其中第三能破推延于后生中修法懈怠。第四能破虽于现法定须修行，然于前前诸年月日不起修行，而念后后修行亦可，不趣懈怠。总摄此二为应速修，作三亦可，是则念死亦与此系属，然恐文繁至下当说。】

其中，以第三种思惟能破除“推延到后世再修法”的懈怠，以第四种思惟能破除“虽然今生必须修行，但是在前前的数年、数月、数日当中不发起修行，心想以后再修行也可以，而不立刻趣入修行”的懈怠。总之，可将第三和第四归摄为“应当速修”，这样四法也可作成三法（必须修行、堪能修行、必须速修），如此则“思惟死亡无常”也和“必须速修”相关，但这里唯恐文字繁多，故不多说，到下士道时，将对死亡无常的法要广泛宣说。

【如是若由种种门中正思惟者，变心力大，故应思惟如前所说。】

这样，如果能从各种角度如理思惟，转变心相续的力量就会

很强大，所以应当思惟前述内容。

虽说应当通过多种角度思惟，但对于智慧稍微低劣的人，不宜广说众多教理，应当相应其根机，直接以归纳要点的方式简明宣说，使他们容易掌握修行的要点并且行持。以下具体宣说。

辛二、劣慧者将护修习之相

【若不能者，则应摄为，如何是为暇满体性、现竟门中利大道理、因果门中难得道理，随所相宜从前说中，取而修习。】

若不能通过各种角度思惟，则应将思惟的内容归纳成三个方面：一、什么是暇满的体性；二、现竟门中利大道理；三、因果门中难得道理。然后按照这三个方面，从前述内容当中选择适合自己的内容修习，这样就容易掌握要点。

“现竟门中利大道理”，即观待暂时增上生与究竟决定胜，暇满人身义利重大的道理。

以下分别解释“因果门中难得道理”。

【其中因门难获得者，谓仅总得生于善趣，亦须戒等修一净善，特若获得暇满具足，则须净戒而为根本，施等助伴，无垢净愿为结合等，众多善根。现见修积如是因者极为希少，比此而思善趣身果，若总若别皆属难得。】

其中，“从因的角度宣说难得之理”，即：总的来说，仅仅是要获得一般的善趣人身，也需要持戒等修习一分清净的善法；特

别若要获得具足暇满的人身，就更需要以清净戒作为根本，以布施等作为助伴，结合无垢净愿等，必须具足众多善根。然而，观察现实的情况就会发现，修集这些善因的人非常稀少。我们由这个“因”的情况比量思惟，即可推知“果”的善趣人身不论一般或者特别，都很难得。

【由果门中难获得者，观非同类诸恶趣众，仅得善趣亦属边际，观待同类诸善趣众，殊胜暇身极属希少。】

“从果的角度宣说难得之理”，即从两个方面来说：观待不同类的恶趣众生，如地狱、饿鬼、旁生等，仅仅获得善趣人身的比例也几乎是零；观待同类的善趣众生，殊胜的暇身尤其稀少。这是从观待异类和同类众生两个方面，成立暇满人身极为难得。

最后，宗大师鼓励我们：

【如格西铎巴云：“殷重修此，余一切法由此引生。”故应励力。】

正如格西铎巴所说：“殷重修习暇满，其余一切善法都会由此引生。”所以应当努力用功。

古德有这样的教诫：“在修行上，自己的心若对一个法有所体会，自然就会引起其它一切修法。”因此，道次第修行的第一步相当关键，若能对此善加修习，则对后面的一切修法都有很大的帮助。

辛三、如何修习暇满

修习“暇满”的加行，就是上述“洒扫住处”一直到“供曼陀罗而祈祷”等六种。此处再强调最后二种：其中，第五种加行，即须以七支积资净障作为能生证道之助缘，在这个基础上再去修习所缘行相的正因，就容易生起观察修的觉受。第六种加行——资粮田前供曼陀罗并祈祷三事，就是祈祷传承上师加持自己，能迅速灭除空耗人身、不取心要的颠倒心，速能发起珍惜人身、摄取心要的无颠倒心，以及远离修法的内外障缘。

接着，在进入正行修法之前，首先必须确定所修所缘境的数量和次第。以“暇满”的修法来说，决定的数量有三个：暇满的体相、暇满义大与暇满难得，其中“体相”是八暇十满，共有十八个，“义大”分为暂时与究竟二门，“难得”分为因果二门。其次，应决定次第，即先观察暇满的体相，然后思惟义大，再思惟难得，这就是观察修暇满的次第。正行修法之前，必须发誓依照这样的数量和次第来修，不能随意变更。

正行修法之时，应当具足正念正知，按照既定的数量和次第，毫无增减地修习。所谓观修暇满，就是以心再三观察前文所说的法义，这样将护观察，就叫做修。只有依靠这样反复地观察修，才能猛利恒常改变自心，直到生起摄取心要的猛利欲乐之时，才算达到了修量。“暇满”修量的比喻，就是像懂哦瓦尊者那样万分珍惜的心和老人重得玛卡喀的欢喜心。

宗大师将修习暇满的扼要归纳在《摄颂》当中：

八难既离十圆满，小大显密总能修，

后恐此身难再得，愿受心要求加持。

“八难既离十圆满”，即须忆念自己现在已得八暇十满之人身；“小大显密总能修”，即应思惟暇满人身的义利重大，不论大小、显密诸乘，依靠暇身都能圆满修行；“后恐此身难再得”，即须忆念暇满难得，而珍惜宝贵人身；“愿受心要求加持”，即于资粮田前祈求加持发起摄取心要的欲乐。

佛教任何一个宗派的修行人，都有必要观修“暇满”，这种前行修法，对任何宗派的修行都有助益。

以净土宗为例，净宗第十二祖彻悟大师曾开示：“世之最可珍重者，莫过精神；世之最可爱惜者，莫过光阴。一念净，即佛界缘起，一念染，即九界生因，凡动一念，即十界种子，可不珍重乎？是日已过，命亦随减，一寸时光，即一寸命光，可不爱惜乎？苟知精神之可珍重，则不浪用，则念念执持佛名。光阴不虚度，则刻刻熏修净业。……如是珍重，如是爱惜，则心专而佛易感，行勤而业易精。果得真生净土，亲见弥陀，时承开示，面奉慈音，妙悟自心，深证法界，延一念为长劫，促长劫为一念，念劫圆融，得大自在。得非自食其珍重爱惜之报乎？”净土行人，如果能将观修暇满作为净土修行的助伴，一定会有极大的助益。修其他法门者，也应这样理解。

“对有暇身劝取心要”上文已经讲解完毕，下面开始宣说“以暇满人身如何摄取心要的道理”。

思考题



亲近善知识

22、为什么首先要思惟依止善知识的胜利?

23、教典说“供养上师等同供养一切佛”,又说“供养上师映蔽供养一切佛的福德”,这两种说法的根据分别是什么?二说不同,是否成为相违?

24、从什么角度说观修上师胜过观修本尊?

25、《五次第加持品》说:“舍弃一切供养后,唯一供养上师尊。”其密意是什么?

26、什么是“万法归一,一摄一切”的修要?

27、生起真实敬信的量是什么?

28、平常恒时忆念上师将获得何种利益,请一一说明。

29、祈祷上师会获得何种殊胜利益?

30、具体说明祈祷的因与义。

31、是何种缘起力使仲敦巴以居士身而成为万千僧众之顶严?

32、对于上师需要如何作三门礼敬?观师为佛有何种利益?

33、呵斥、轻蔑上师会引生何种过患?

34、对于呵斥上师的罪业,应以何种方便忏悔?

35、经藏中说:“有多少与善说相应,就有那么多是属于善;有多少与善说不相应,就有那么多是属于不善。”阐述此金刚句的涵义,并以理成立“违背上师善说成为不善。”

36、依《时轮金刚续》,说明对于上师忿恚的过患。

37、分别说出分别上师过失、视上师为凡庸、浪费上师资财的过患。

38、扰乱上师心意有何种等流果及异熟果?

39、如何以理对治视上师为凡庸的邪分别？如何观想上师的一切行为？

40、为什么以思惟功德将会现前信心？

41、是否一切上师都是佛陀？为什么？

42、为什么凡夫需要以教理成立“上师是真佛”？

43、如何以观待理成立“上师是真佛”？

44、如何以作用理成立“上师是真佛”？

45、以证成理成立“上师是真佛”：

（1）如何以果因成立？（2）如何以自性因成立？

（3）如何以不可得因成立？

46、法尔道理包括哪几个侧面？四个侧面如何成立“上师是真佛”？其侧面有何不同？

47、“上师不是断尽过失的佛陀，以具有诸多过失显现故”，对此以理破斥，并以六个比喻说明。

48、“上师不是圆满功德的佛陀，以佛功德不显现故”，对此以理破斥，并以针眼喻、幻化喻、瑜伽士喻、鬼神喻说明。

49、有人说：“你们强调弟子应一切依从上师，这与四依法中‘依法不依人’相违。”对此应如何解释？

50、为什么说一切安乐与功德都是上师赐予？为什么说师恩胜过佛恩与父母恩？

51、为什么要着重对于善知识以胜妙资财多作奉献？

52、什么是如教修行？

53、什么是亲近？为什么说供献财物、身语承事和如教修行是亲近

的无倒加行？以这三种加行，我们希求何种结果？

54、为什么如教修行是三种加行中的最主要者？

55、如何将亲近善知识的修行归摄在修心上？如果不在心地上修依止法将导致何种结果？

56、如何能得亲近善知识的圆满果？

修习轨理

1、说出六加行的名称。

2、洒扫时应当如何观修？

3、佛在经中宣说的洒扫利益有哪五种？

4、以理成立需要洒扫处所和安布身语意像。

5、解释“供具无谄诳”的意义。

6、以如法威仪安住后除风的理由是什么？

7、为什么安坐后首先要皈依和发心？“皈依和发心决定会与相续和合”的意义如何？

8、为什么皈依发心之后要明观资粮田？

9、说出修法必需积资净障的理由。

10、说明身礼、语礼和意礼的差别。

11、说明世间供与出世间供的差别。

12、供养与敬礼的等起和境分别是什么？

13、悔罪支当中，罪的因、自性和事分别是什么？忏悔的方法和作用分别是什么？

14、随喜的境是什么？随喜的修法需具足哪两个条件？与所随喜的

善根相比，各在何种情况下，随喜获得超胜、等量及下劣的福德？

15、在回向支当中，说出所回向、回向者、回向心、回向处及回向的作用。

16、对七支如理作意的条件是什么？

17、七支如何摄为四支、三支、二支及一支？

18、祈祷的三事分别是什么？

19、什么是修？

20、修的必要是什么？

21、何为修法不善？其过患如何？

22、修法前与修法时应当如何决定？

23、以亲近善知识为例，说明应当如何修正行？

24、应当如何修结行？

25、初修为何不宜每次修时过长？

26、不急不缓的意义如何？其利益如何？

27、未修中间应当如何行持？为何说座间参阅显说此法经论、数数忆持为下座修之主要者？什么是以三合而引导？

28、密护根门之中：

（1）以何者防护？（2）防护何者？（3）从何处防护？

（4）如何防护？（5）守护根与以六根防护有什么差别？

（6）取行相与取随好有什么差别？（7）防护的目的何在？

29、正知而行的意义可以从哪两个方面来理解？

30、五种行动业分别是哪些？为什么叫做行动业？

31、五种受用业分别是哪些？

32、请具体说明于十种事应如何正知而行？

33、为什么说“若能正知而行，则现法中不为罪染，没后亦不堕三恶趣，诸道证德未获得者，即住能得正因资粮”？

34、饮食之量为什么不能太多与太少？

35、相宜消化而食有何利益？不相宜而食有何损害？

36、爱著饮食的对治法是什么？

37、（1）什么是由受用因所生的过患？

（2）什么是由食物消化所生的过患？

（3）什么是由追求饮食所生的过患？

38、如何善思惟而后饮食？

39、解释：

应知饮食如医药，无贪嗔痴而近习，
非为骄故非慢故，非壮唯为住其身。

40、悎寤瑜伽的修时与修后各是指什么？

41、睡眠的时间和利益各是什么？

42、如何作狮子卧？为什么要作狮子卧？狮子卧有什么利益？

43、什么是光明想？作光明想有何种效果？

44、以正念而眠的意义如何？有何种效果？

45、什么是眠时正知？以此有何种效果？

46、起想有哪三种？各有何种效果？

（以下是“破除于此修轨邪执分别”的问题）

47、“此修轨”是指什么？何种人会有此邪执？其立宗如何？

48、解释“此依先闻如理作意起，修正作意真义境智生。”

49、如何以理成立“思择修与安住修二俱须要”？
50、为什么说修慧是从思慧产生？
51、为什么说“于修闻思最要”？
52、未通达闻思修之扼要将会产生哪两种现象？
53、以理成立修与修成不同。
54、解释“修”的涵义。
55、为什么说“若说将护与修二事相违，是可笑处”？
56、为什么以“分别皆成佛障碍”的邪执将会成为障碍敬重教典以及令圣教隐没？
57、于何境应当思择修？其根据是什么？其比喻是什么？
58、于何境应当安住修？其根据是什么？
59、若说“凡智者唯应观修，凡孤萨黎唯应止修”，对此应如何遮破？
60、说出必须由观察而修习的理由。
61、若说“以观慧极多思择而修习，则能障碍专注一缘之三摩地”，对此如何遮破？
62、为什么说以观察修能遣除三摩地的违缘？
63、大善巧的先觉上师们是如何传授道次第教授的？
64、为什么说略摄所修之事另作引导文也不相违？
65、对此观察修的修习道理获与未获定解，将会导致哪两种不同结果？

暇 满

1、八无暇是哪些？为什么说这八种属于无暇？闲暇的意义是什么？
2、五种自圆满是哪些？“业未倒”和“信依处”的意义是什么？